

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de Suficiencia Profesional

Estrategias de Afrontamiento para adolescentes de los colegios de San José de
Artesano y Oscar Miroquesada de la Guerra de Barrios Altos

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autor: Bachiller Claudia Lizet Horna Torres

Lima-Perú

2018

DEDICATORIA

Dedico esta investigación especialmente a mis padres que siempre estuvieron apoyándome en los estudios, por ellos hoy puedo decir que todo esfuerzo y sacrificio hecho, vale la pena. Siempre estaré agradecida por todo lo que me han dado y el amor incondicional que me brindan.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Facultad de Psicología y Trabajo Social, por brindarnos las herramientas necesarias para adquirir el conocimiento y desarrollarnos como buenos profesionales en la materia, contando con buenos profesionales, quienes atentos a nuestras consultas, aclararon mis dudas, y forjaron mi aprendizaje constante en cuanto a mi formación profesional. Seguidamente, a mi encantadora familia a quienes agradeceré eternamente, porque sin su apoyo, confianza, comprensión a lo largo de toda mi formación académica, profesional y sobre todo por la motivación necesaria para la realización de esta investigación, ya que siempre confiaron y me apoyan en mis decisiones. Finalmente, agradezco a mis asesores por su apoyo, comprensión, sugerencias y guías constantes en el asesoramiento de mi investigación, ya que sin ellos tampoco hubiera sido posible llevarla cabo.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado:

En cumplimiento de las normas de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega según la Directiva N° 003-FPs y TS.-2016, expongo ante ustedes mi investigación titulado “Escala de Afrontamiento para adolescentes de Barrios Altos” bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA para obtener el título profesional de licenciatura.

Por lo cual espero que este trabajo de investigación sea correctamente evaluado y aprobado.

Atentamente,

Claudia Lizet Horna Torres

ÍNDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Presentación	iv
Índice	v
Índice de tabla	vii
Índice de figura	viii
Resumen	ix
Abstract	x
Introducción	xi

CAPÍTULO I. Planteamiento del problema

1.1. Descripción de la realidad problemática	13
1.2. Formulación del problema	14
1.2.1. Problema general	14
1.2.2. Problemas específicos	15
1.3. Objetivos	15
1.3.1. Objetivo general	15
1.3.2. Objetivos específicos	15
1.4. Justificación de importancia	16

CAPÍTULO II. Marco teórico conceptual

2.1. Antecedentes	18
2.1.1 Antecedentes Internacionales	18
2.1.2 Antecedentes Nacionales	19
2.2. Bases teóricas	20
2.2.1 La adolescencia	20
2.2.2.1. La adolescencia en el Perú	21
2.2.2.2. Etapa de la adolescencia	21
2.2.2. La escuela y la familia	24
2.2.3. Teorías de Afrontamiento	25
2.2.3.1. Afrontamiento	26
2.2.4. Tipos de Afrontamiento	27
2.2.5 Diferencia entre estilo y estrategia de afrontamiento	29
2.2.6. Recursos de Afrontamiento	29
2.3. Definición conceptual	30

CAPÍTULO III. Metodología

3.1. Tipo y diseño utilizado	32
3.1.1 Tipo de Investigación	32
3.1.2 Diseño de Investigación	32
3.2. Población y muestra	33
3.2.1. Población	33
3.2.2. Muestra	33
3.3. Identificación de la variable y su operacionalización	34
3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico	36
3.4.1 Técnica	36
3.4.2 Instrumento	36

CAPÍTULO IV. Procesamiento, presentación y análisis de los resultados

4.1. Procesamiento de los resultados	40
4.2. Presentación de los resultados	41
4.3. Análisis y discusión de resultados	56
4.4. Conclusiones	57
4.5. Recomendaciones	58

CAPÍTULO V. Intervención

5.1. Descripción de la problemática	59
5.2. Objetivos	59
5.3. Justificación	60
5.4. Alcance	60
5.5. Metodología	60
5.6. Actividades	60

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	78
-----------------------------------	----

ANEXOS	82
---------------	----

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Criterios de Exclusión e Inclusión	33
Tabla 2. Operacionalización de la variable estrategias de afrontamiento	35
Tabla 3. Análisis de confiabilidad de ACS	37
Tabla 4. Baremos del ACS	39
Tabla 5. Estadísticos descriptivos de las estrategias de afrontamiento	41
Tabla 6. Frecuencia del uso de las estrategias de afrontamiento	42
Tabla 7. Análisis de frecuencia de las estrategias según dimensión: Resolver problemas	43
Tabla 8. Análisis de frecuencia de las estrategias según dimensión: Referencia a otros	47
Tabla 9. Análisis de frecuencia de las estrategias según dimensión: Afrontamiento no productivo	50
Tabla 10. Búsqueda de apoyo de la muestra	55

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Porcentaje de estrategias de afrontamiento utilizadas	42
Figura 2. Porcentaje de uso de Concentrase en resolver el problema	44
Figura 3. Porcentaje de uso de Esforzarse y tener éxito	44
Figura 4. Porcentaje de uso de Invertir en amigos íntimos	45
Figura 5. Porcentaje de uso Fijarse en lo positivo	45
Figura 6. Porcentaje de uso de Buscar diversiones relajantes	46
Figura 7. Porcentaje de uso de Distracción física	46
Figura 8. Porcentaje de uso de Buscar apoyo	48
Figura 9. Porcentjae de uso de Acción social	48
Figura 10. Porcentaje de uso de Buscar apoyo espiritual	49
Figura 11. Porcentaje de uso de Buscar ayuda profesional	49
Figura 12. Porcentaje de uso de Preocuparse	51
Figura 13. Porcentaje de uso de Buscar pertenencia	51
Figura 14. Porcentaje de uso de Hacerse ilusiones	52
Figura 15. Porcentaje de uso de Falta de afrontamiento	52
Figura 16. Porcentaje de uso de Ignorar el problema	53
Figura 17. Porcentaje de uso de Reducción de la tensión	53
Figura 18. Porcentaje de uso de Reservarlo para sí	54
Figura 19. Porcentaje de uso de Autoinculparse	54
Figura 20. Porcentaje de la Búsqueda de apoyo	55

RESUMEN

El objetivo de esta investigación fue decidir las estrategias de afrontamiento más aprovechadas en adolescentes de Cercado de Lima - Barrios Altos, para las cuales se utilizó el tipo de investigación descriptiva. La certificación estocástica fue compuesta por 160 educandos en el segundo, tercer, cuarto y quinto grado, cuyas edades variaron entre 12 y 18 años, que fueron evaluadas a través de la variedad de afrontamiento para adolescentes (Acs) Frydenberg y Lewis (1997); comprobado y adaptado por Canessa (2002), en la región metropolitana de Lima. Los resultados permitieron puntualizar que la generalidad de los adolescentes presenta una táctica a la que sus respuestas se refieren con frecuencia. También las organizaciones más explotadas por los colegiales son: Resolver el conflicto, Concentrarse en dictaminar el inconveniente, Esforzarse y poseer éxito, Invierta en amigos íntimos, Mire lo positivo, Encontrar diversión relajante, Distracción física

Palabras clave: afrontamiento, estrategias de afrontamiento, adolescencia, estudiantes, investigación descriptiva

SUMMARY

The objective of this research was to decide the strategies of coping most used in adolescents of Cercado de Lima - Barrios Altos, for which the type of descriptive research was used. The stochastic certification was composed of 160 students in the second, third, fourth and fifth grades, whose ages varied between 12 and 18 years, who were evaluated through the variety of coping for adolescents (Acs) Frydenberg and Lewis (1997); verified and adapted by Canessa (2002), in the metropolitan region of Lima. The results allowed to point out that the generality of adolescents presents a tactic to which their answers refer frequently. Also the organizations most exploited by schoolchildren are: Resolving the conflict, Concentrating on dictating the inconvenience, Striving and possessing success, Invest in close friends, Look at the positive, Find relaxing fun, Physical distraction.

Keywords: coping, coping strategies, adolescence, students, descriptive

INTRODUCCIÓN

El asunto afrontamiento en la juventud ha sido estudiado y analizado por diferentes creadores y uno de los cuales que ha tenido mayor influencia en el estudio del afrontamiento es el arquetipo de la evaluación cognitiva de Lazarus y Folkman (1986), quienes consideran que “el afrontamiento son aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que tienen utilidad en el manejo de las demandas externas y/o internas” (Canessa, 2002, p.195)

La pubescencia es una fase en que se experimentan trastornos característicos en la personalidad; definición de identidad; formación de un plan de vida (Figuroa et al., 2005); muchos estudiantes tienen conflictos en la toma de decisiones en relación con los estudios, y relaciones de pareja o actividad laboral. En tal sentido, estos cambios pueden descubrir que el carácter en el adolescente se vea vulnerable. Es así como, notamos la necesidad de perfeccionar competencias psicosociales importantes para su posterior posicionamiento en la vida adulta. De no contar con estrategias de afrontamiento positivas para contestar a este tipo de situaciones se pueden generar comportamientos menos adaptativos y mayor vulnerabilidad en el adolescente, afectando su desarrollo psicológico, y emocional en el estudiante inclusive su vida (Cuadra, Peralta, Ochoa, Cornejo & Barrera, 2009, p. 472).

Es por esta razón que Parson, Frydenberg y Poole (1996), indican que las estrategias de enfrentamiento pueden afectar la autoestima, la investigación sobre el guión muestra que el nivel de autoestima se correlaciona con estrategias de supervivencia, demostrando que los adolescentes están usando estrategias diferentes dependiendo de su bienestar, incluso mostró que la relación entre ambas locuciones es positiva y significativa en entreambos sexos, con el estilo que busca resolver el conflicto, también una relación negativa significativa entre el modo improductivo encontrado y confort psicológico. Para ello, los psicólogos deben saber

lidiar con los jóvenes, puesto que esta información es útil para interpretar sus sentimientos, ideas y comportamientos (p.15).

El trabajo actual consiste en cinco capítulos, entre los cuales se presentan a continuación:

El primer capítulo contiene el problema del problema, que consiste en la descripción, en la formulación de los problemas, tanto de manera general como específica. Además, se incluyen objetivos generales y específicos, que terminan con la motivación y la importancia de la investigación.

En el segundo capítulo, se presenta el marco teórico dentro del cual se muestran los antecedentes internacionales y nacionales, la base teórica y las definiciones generales más importantes.

En el tercer capítulo, el método utilizado para la investigación es enumerado, lo que explica el tipo y la investigación del diseño, las características de la población y de la muestra, la identificación de la variable y su operación y los métodos de evaluación y diagnóstico.

En el cuarto capítulo, usted puede relatar el procesamiento, presentación, análisis y discusión de los resultados obtenidos usando las técnicas y herramientas mencionadas en el capítulo anterior, elaborando conclusiones y recomendaciones.

La finalización, el quinto capítulo, es el programa de proyecto proyectado, elaborado por un conjunto de sesiones que apuntan a fortalecer el déficit obtenido en los resultados. Del mismo modo, la bibliografía y los correspondientes anexos especifican

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

Seiffge-Krenke (1993) muestra las preocupaciones cotidianas de los jóvenes a partir de la información de más de 3.000 jóvenes de países como Alemania, Israel, Finlandia y los Estados Unidos.

Descubrió que los problemas asociados con la visión del futuro se consideran la tensión más intensa sobre ellos: miedo al desempleo, inseguridad en la elección profesional y preocupación del público como entorno. En el sentido, Phelps y Jarvis (2005) indican que las mujeres están más preocupadas por ellas mismas, sus padres o amigos, y su comportamiento interpersonal o conflicto con ellas. Los niños, a su vez, informan más entusiasmo en materias tales como la escuela y las actividades académicas y de ocio extracurriculares (p.40).

La problemática realidad peruana a la que se enfrentan los jóvenes está muy diversificada. En este contexto, planteamos el Instituto Nacional de Estadística e Informática (2014), que mostró que hay 207.800 adolescentes de 15-19 años que son mamás o están embarazadas por primera vez. Por otro lado, el Ministerio de Salud (2017) informó que la incidencia de alcohol entre los estudiantes de secundaria era de 30,000 habitantes, y 37.2% y 22.3% tenían hogares con un consumo promedio de 13.3 años. La incidencia por año de consumo es mayor en hombres que en mujeres (20.6% y 18.7% para el alcohol, respectivamente, y 15.5% y 10.0% para el tabaco).

El 46,1% de los bebederos escolares recientes (del último año de la enseñanza media) presentaron un consumo problemático de alcohol, mayor en los hombres que en las mujeres (47,3% y 44,7% respectivamente), también mayor entre los escolares de las escuelas públicas que en las privadas (47,2 y 44,3%, respectivamente). En cuanto al consumo de drogas ilícitas, es mayor en hombres que en mujeres: marihuana (2,7% y 1,6% respectivamente), PBC (1,2% y 0,7%) y cocaína (1,1% y 0%, El 7%), mientras que el consumo de

calmantes es mayor entre las mujeres que entre los hombres (2,7% y 1,8%, respectivamente) y similar al de los estimulantes (1,6% y 1,4%, respectivamente). Es importante señalar, en este contexto, que la familia constituye el ambiente principal para el inicio del consumo de alcohol para los estudiantes de secundaria, mientras que los amigos del barrio son para el tabaco y la marihuana, y los compañeros de estudio para el consumo de alcohol, otras drogas ilegales (p.14).

Para ello, en relación a lo expuesto, coincide con lo que afirma Frydenberg (1997), que afirma que comportamientos antisociales como uso de drogas, trastornos alimentarios y violencia son el resultado de la incapacidad de algunos adolescentes frente a sus preocupaciones. Esto se debe, básicamente, al hecho de que la adolescencia es vista como un proceso complejo durante el cual los individuos cambian del status de un niño al status de un joven. Esto significa que tienen que lidiar con una variedad de situaciones de estrés biológico, psicológico y naturaleza social que está en el frente de algún elemento de riesgo, tales como el deterioro de la autoestima, la interrupción del rendimiento escolar y una mayor probabilidad de que el aumento de comportamientos que comprometen su salud general, especialmente durante el inicio de la adolescencia (p.15).

Dado el problema explicado, existe un gran riesgo de que los adolescentes no tengan los recursos para manejar múltiples incertidumbres en esta fase, lo que desarrollará un desequilibrio entre las demandas hechas y los recursos disponibles para tratar. Por lo tanto, no sabe cómo resolver adecuadamente los problemas, los ignora, en otros casos o simplemente daña su salud física y emocional.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál son las estrategias de afrontamiento más comunes utilizadas por los colegios San José de Artesano y Oscar Miroquesada de la Guerra de Barrios Altos?

1.2.2. Problema específico

- ¿Cómo resuelven problemas los adolescentes de los colegios de San José de Artesano y Oscar Miroquesada de la Guerra de Barrios Altos?
- ¿Cómo buscan referencias en otros los adolescentes de los colegios de San José de Artesano y Oscar Miroquesada de la Guerra de Barrios Altos?
- ¿Cómo realizan el afrontamiento no productivo los adolescentes de los colegios de San José de Artesano y Oscar Miroquesada de la Guerra de Barrios Altos?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Describir las escalas de afrontamiento que presentan los adolescentes de los colegios de San José de Artesano y Oscar Miroquesada de la Guerra de Barrios Altos.

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar las maneras de resolver problemas que tienen los adolescentes de los colegios de San José de Artesano y Oscar Miroquesada de la Guerra de Barrios Altos

- Detallar las formas de buscar referencia en otros que tienen los adolescentes de los colegios de San José de Artesano y Oscar Miroquesada de la Guerra de Barrios Altos.
- Determinar las formas de afrontamiento no productivo que realizan los adolescentes de los colegios de San José de Artesano y Oscar Miroquesada de la Guerra de Barrios Altos.

1.4. Justificación e importancia

Actualmente, los adolescentes carecen de una serie de recursos para resolver los problemas que los afectan en muchos aspectos de sus vidas, por lo tanto, en este estudio, los autores describieron las escalas de enfrentamiento presentadas por los adolescentes en las escuelas de San José de Artesanos y Oscar Miroquesada de la Guerra de Barrios Altos, para obtener datos actualizados de esta población.

La investigación es trascendente, pues, al diagnosticar esa realidad, nos permitió elaborar un programa de intervención para reducir el problema y proporcionar a los adolescentes recursos adecuados en su edad.

Justificación teórica

El objetivo de la investigación es conocer cómo el adolescente se ocupa de los cambios físicos, sexuales, psicológicos y sociales, llevando a la transición del niño a un adulto.

Así, como los adolescentes tratan de desarrollar su propia identidad tratando de obtener la independencia de la familia, pero sin perder el vínculo de pertenencia, considerando que se enfrentan a su propio fisiológico y cognitivo cambia de fase, empezando a asumir papeles sociales en relación a sus colegas y miembros del mismo, el otro sexo, para intentar obtener buenos resultados escolares para tomar decisiones sobre su carrera y considerando

que todo el período de transición tiene en común un elemento de discontinuidad, no necesariamente negativo o problemático (a menos que las condiciones neurobiológicas o socioculturales causen específicas), implicando un proceso de cambio, una vez que la persona se auto-percibe y percibe el mundo a su alrededor.

La adaptación a esos cambios, así como el enfrentamiento de las tareas que el adolescente enfrenta, pueden alterar el equilibrio afectivo y la percepción objetiva y subjetiva del bienestar del mismo.

Justificación Práctica

De acuerdo con los objetivos en el estudio de afrontamiento, su resultado permitirá encontrar más de una solución frente al problema que padece cada adolescente, así como también el equilibrio emocional que necesita, para poder enfrentar las adversidades que se les presente a cada uno de ellos.

Justificación Metodológica

La investigación es un estudio cualitativo del tipo descriptivo, cuyo objetivo es describir el uso de estrategias de enfrentamiento, siendo evaluado de acuerdo con la **Escala de Afrontamiento** para adolescentes, teniendo en cuenta que cada uno es un mundo diferente.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedentes Internacionales

De acuerdo con la revisión bibliográfica, la investigación internacional se desarrolló como estrategias de confrontación relacionadas en la población joven.

En este contexto, destacamos a Frydenberg (1997), que confirma que el comportamiento antisocial, como el consumo de drogas, los trastornos alimentarios y la violencia, es el resultado de algunos jóvenes que no pueden resolver sus problemas. El interés en apreciar los temas clave de ese grupo llevó a algunos autores a clasificarlos en dos grupos principales: problemas globales y asuntos personales. El primero se trata de cuestiones de naturaleza social (como el bienestar social y el otro), mientras que el segundo corresponde a la realidad inmediata del individuo (preocuparse por el propio bienestar emocional o material). Los llamados problemas sociales (en Lima con 214 jóvenes y sus estilos de afrontamiento pobreza y violencia social) proporcionan una imagen más amplia del entorno difícil y posiblemente del papel del individuo como miembro de su sociedad (p.15).

Además de la situación, Seiffge-Krenke (1995) realizó uno de los estudios más grandes sobre las preocupaciones diarias de los jóvenes basados en información de más de 3,000 jóvenes de países como Alemania, Israel, Finlandia y los Estados Unidos. UU descubrió que los problemas de la visión del futuro se consideran los factores estresantes más intensos: miedo al desempleo, incertidumbre en la elección profesional y problemas generales como Medio ambiente El autor está de acuerdo con Phelps (1994) y encuentra que las mujeres mismas están más preocupadas, sus padres o sus amigos y los comportamientos inter o conflictos con ellos.

Los hombres, por otro lado, se relacionan con más entusiasmo sobre temas como la escuela académica y actividades extracurriculares y de ocio (p.16).

Además, Guevara Hernández y Flores (1998) muestran que el estilo claro es la utilización de nuestros recursos personales para lidiar con diferentes situaciones de estrés, por lo que es fácil creer que existen algunos factores generales de una persona que enfrenta cierta manera sobre eventos. Entre las mayores clasificaciones son estilos de afrontamiento: Byrne (1964), que los clasifica como represores / sensibilizadores antes de la negación y tiende a evitar, la otra es más vigilante y expansiva. Miller (1987) clasificado como incrementador (monitoring) y atenuador (blunting), el primero es la información de alerta y sensible relacionada con las amenazas, mientras que el segundo evitan o transforman la información cognitivamente con la amenaza. Actualmente, Miller (1990) ha mejorado su modelo dependiendo del tipo de situación estresante, ya sea en situaciones verificables e incontrolables (p.55).

2.1.2. Antecedentes Nacionales

La revisión de la literatura producida a nivel estatal muestra algunos estudios:

Así Canessa (2002), el referido su estudio sugiere adaptación de pruebas psicométricas Escala de Afrontamiento para adolescente (ACS) Frydenberg y Lewis. Además, se concluyó que esta prueba es válida porque las muestras correlacionales de artículos en cada una de las escalas eran valores significativos, y el análisis factorial mostró que 18 escalas que constituyen ACS permanecen en la versión adaptada para nuestro medio, con la inclusión de algunos casos de elementos específicos (p.195).

Además, Caycho (2016) realizó una investigación con el objetivo de determinar la percepción en la relación con los padres y las estrategias de determinantes de una muestra de 320 adolescentes en Lima, elegidos mediante una muestra no probabilística, 156 hombres (48,75%) y 164 mujeres (51,25%). En los resultados, se encuentran de la percepción en la relación con los padres y estrategias de supervivencia de la muestra del estudio. Finalmente, en lo que respecta a la idea de los usos parentales de ambos padres, podemos ver que existen diferencias significativas entre hombres y mujeres, con excepción del padre autonomía extrema, adonde los hombres puntualizan más que las mujeres. Al analizar el afrontamiento en la muestra en relación al sexo, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas (p.25).

2.2. Bases teóricas

La investigación central en el estudio es determinar las estrategias de afrontamiento utilizadas por los jóvenes, ya que están en constantes cambios físicos, sociales y psicológicos.

2.2.1. La adolescencia.

La pubertad es el grado de tirón y proceso recto que ocurre seguidamente de la niñez y de antemano de la existencia adulta entre 10 y 19 años, es una de las estaciones más importantes de la transición jamás de los organismos benévolos, caracterizada por una gabela Crecimiento acelerado y cambios, superados únicamente por la habilidad de los rorros. Esta grada de desarrollo y desarrollo está condicionada por diferentes litigios neurálgicos. El comienzo de la lozanía señal el camino de la niñez a la nubilidad, siendo éste un decenio de gestación para la biografía adulta durante el cual ocurren varias vivencias de incremento de gran vitalidad. Además de la maduración física y carnal, estas pericias incluyen la transición a la liberación social y económica, el crecimiento de la ficha, la obtención de las medidas necesarias para levantar actas adultas y responsabilizarse expedientes maduros y la inteligencia de sagacidades

de razonamiento universal. Aunque la lozanía es parecido de proceso admirable y gran potencial, es incluso una época de casos grandes, durante el cual el contexto social puede aguantar una protección contundente.

2.2.1.1. La adolescencia en el Perú

El Gobierno aprobó en junio de este año el Plan Nacional de Acción para Niños y Adolescentes 2002-2010, cuyos principios reguladores promueven la semejanza de ocasiones para todos los niños y adolescentes, inversión prioritaria en la niñez para precaver y romper el ciclo de reproducción de niños.

Pobreza e intervención articulada de los diferentes sectores del Estado y de la asociación civil para vigorizar las familias y dirigir el progreso total y el bienestar de niños y adolescentes.

El Estado peruano está empeñado en alcanzar objetivos básicos para garantizar el desarrollo integral de niños y adolescentes de 0 a 17 años de edad:

- Garantizar el crecimiento y desarrollo integral de niñas y niños de 0 a 5 años de edad.
- Garantizar la continuidad del crecimiento y desarrollo total de niñas y niños de 6 a 11 años de edad.
- Consolidar el crecimiento y desarrollo total de adolescentes de 12 a 17 años de vida.
- Confirmar la protección de niños y adolescentes de 0 a 17 años de edad.

También hay el Código del Niño y del Adolescente (Decreto Ley nº 27.337) que toma en consideración los principios y dispositivos de la Constitución Política del Estado, en los que encontramos los derechos y deberes estipulados en el Código Civil, como el derecho de vivir en

un ambiente saludable para su integridad personal, es decir, que su integridad moral, psíquica y física y su libre desarrollo y bienestar sean respetados. Ellos no pueden ser sometidos a tortura, trato cruel o degradante, a vivir en familia, a ser respetados por sus educadores, a ser matriculados en el sistema regular de enseñanza, a servicios de salud integrales y en sus obligaciones estipuladas. Respetar y obedecer a sus padres o cuidadores, siempre que sus órdenes no perjudiquen sus derechos o violen las leyes, estudien satisfactoriamente, proporcionen su colaboración en casa, de acuerdo con su edad, respetando la propiedad pública y privada, para preservar el no consumo sustancias psicotrópicas y respetar las ideas y los derechos de los demás, así como las creencias religiosas diferentes a las suyas.

2.2.1.2. Etapas de adolescencia

Es el período de la vida durante el cual el adolescente se caracteriza por el crecimiento físico y el desarrollo psicológico, y es la fase del desarrollo humano localizado entre la infancia y la edad adulta.

En este proceso el individuo presenta desafíos de adaptación con el impulso interno y las presiones de la sociedad, en la medida en que consideran la independencia emocional en sus padres, consideran proyectos de independencia económica y aprenden el significado de una relación heterosexual más íntima.

Según Piaget, la adolescencia se divide en dos etapas:

❖ Etapa de la Adolescencia Temprana (10-14 años)

El desarrollo físico comienza con la madurez física, el interés sexual (pensamientos y sentimientos).

El Desarrollo cognitivo, hay un cambio gradual hacia el estadio de operaciones formales, autodesarrollo, autonomía versus dependencia, la fábula personal y el público imaginario.

El desarrollo social, las relaciones interpersonales (amigos, etc.) reciben más importancia, la independencia de los padres y la resistencia a la autoridad se desarrollan.

El desarrollo emocional, la inestabilidad emocional ocurre, la expresión de emociones aumenta, lo que puede ser abrumadora

➤ **Etapas de la Adolescencia Media (15-18 años)**

Desarrollo físico, existe una diferencia infame entre los sentimientos de desarrollo.

Desarrollo cognitivo, ocurre en forma de operaciones formales, el pensamiento abstracto ocurre, todavía existen contradicciones entre pensamiento y comportamiento.

Autodesarrollo, independencia, búsqueda de identidad y autoconfianza refinada.

Desarrollo social, la socialización continúa y la importancia de las relaciones interpersonales, mayor énfasis en los amigos cercanos, mayor sensibilidad social y búsqueda de autonomía familiar.

Desarrollo emocional, hay mayor estabilidad emocional, es debido al pensamiento formal (operatorio), hay una mayor madurez emocional.

Etapla genital se produce en la pubertad comienza en la última fase de la zona psico-erógena es los órganos genitales, en esta etapa cuando genitales maduros y de avivamiento impulsos sexuales ocurre en la adolescencia, pero ahora dirigida miembros del sexo opuesto. Al tener relaciones sexuales, jóvenes y adultos atender a los deseos insatisfechos de la infancia, en la teoría de la satisfacción inmediata de los deseos.

Y para Erick Erikson, el desarrollo psicosocial es en esta etapa.

Identidad Frente A Confusión De Roles: Durante ese período, los jóvenes empiezan a buscar su identidad y evitan la confusión de papeles. Aunque el individuo ha ganado confianza, independencia e iniciativa en el proceso, esta etapa llena de conflicto, preocupación y ansiedad, a menudo se rebela contra la autoridad del pensamiento que le impide descubrir y convertirse en lo que realmente quiere. Si los jóvenes permitieran la libertad de acción y se animaran a encontrarse en posición de resolver su confusión a través de experimentos y del descubrimiento de valores, actitudes y papeles que consideran "exitosos".

2.2.2. La Escuela y la Familia

➤ **La familia:** Es un grupo de personas formado por individuos unidos principalmente por las relaciones de filiación o de una pareja, es una profunda unidad interior, padre e hijo que están constituidos en comunidad basada en la unidad del hombre y de la mujer.

➤ **Importancia de la familia:** es el pilar de la sociedad es el lugar donde los miembros nacen, aprenden, educan y desarrollan, cuya función es la preocupación por el futuro ciudadano (niño), su educación e integración social de las primeras generaciones, permite un equilibrio, prevención de la salud personal y social, permite que la primera y la tercera generación sean atendidas.

➤ **Valores:** son principios que nos permiten controlar nuestro comportamiento para realizarnos como personas, dándonos una guía para formular objetivos y propósitos personales y colectivos.

Dentro de los valores de la familia es respeto, honestidad, generosidad, apoyo y confianza, autoestima, compasión, comunicación y amor.

Escuela: es que el establecimiento de tipo de enseñanza en que la enseñanza, el aprendizaje y la comunicación Tipo obligatorio se enseña en el campo de la educación prestada aumentando la intención de evaluar estrategias de enfrentamiento debido al reconocimiento de la importancia que la promoción de éstos en jóvenes La adolescencia es un la etapa en que muchos cambios físicos y psicológicos son vivenciados.

2.2.3. Teoría del Afrontamiento

En este marco, Gantiva, la Luna, Dávila y Salgado (2010) muestran que la estrategia cognitivo-conductual se centra en el hombre, existen dos formas de entender las estrategias de supervivencia.

- El primer estilo cognitivo con un enfoque unificado de problemas para concebir el estilo cognitivo como una forma normal de procesamiento de la información y el uso de los recursos cognitivos (tales como la percepción, la memoria, el procesamiento...) han buscado la unión de las diferentes variables de estilos de afrontamiento de personalidad.
- El otro como un estado o proceso que depende de la situación. Se analizan estrategias o acciones tomadas por una persona en diferentes situaciones o problemas. Esta segunda forma de entender las estrategias de afrontamiento indica que hay pocas consecuencias en las estrategias en diferentes situaciones y que

la estrategia también se puede cambiar a través del mismo problema en dos momentos diferentes (p.64).

2.2.3.1. Afrontamiento

Existen diferentes definiciones para este término, Costa, Somerfield y McCrae (1996) señalan que se debe distinguir entre el término de adaptación amplio que cubre todo el comportamiento y la gestión de una categoría particular de adaptación inducida en un individuo a través de circunstancias inusualmente abrumadoras.

- Lazarus y Folkman (1986) son los esfuerzos cognitivos y conductuales en constante cambio que se desarrollan para manejar requisitos externos e internos específicos que los recursos del individuo evalúan como excedentes o sobrellenados.
- Frydenberg y Lewis (1997) argumentan que es posible distinguir entre afrontamiento general y específico, es decir, la forma en que aborda cada situación (general) y un problema particular (específico). En este documento, se hace referencia al caso de afrontamiento general.

2.2.4. Tipos de Afrontamiento

El Afrontamiento es una conducta o acción que se genera en respuesta las demandas del adolescente es:

- Buscar apoyo social (As) .Estrategia que consiste en un deseo de dividir el problema con otros y buscar apoyo para su solución. Ejemplo: "Hable con otros sobre mi problema para que puedan ayudarme a salir de él".

- Concentrarse en la solución del problema (Rp).- Es una estrategia dirigida a resolver el problema, estudiarlo sistemáticamente y analizar diferentes ángulos o alternativas. Ejemplo: "Déjame resolver el problema poniendo todas mis habilidades en juego". Esforzarse y tener éxito (Eso es correcto). Es la estrategia que contiene comportamientos que muestran compromiso, ambición y dedicación. Ejemplo: "Trabaja duro"
- Preocupaciones (PR).- Se caracteriza por elementos que indican el temor del futuro en términos generales o, más específicamente, preocupaciones sobre la felicidad futura. Ejemplo: \ "Preocuparse con lo que sucede".
- Invertir en amigos íntimos (Ai).- Se refiere a los esfuerzos para establecer una relación personal íntima e implica la búsqueda de relaciones personales íntimas. Ejemplo: "Pasé más tiempo con el niño o niña con quien solía salir".
- Búsqueda por pertenencia (Pe).- Indica la preocupación e interés del sujeto por sus relaciones con los demás en general y, más específicamente, por lo que los demás piensan. Ejemplo: "Mejore mi relación personal con otras personas".
- Hacer ilusiones (Hi).- Es la estrategia expresada por elementos basados en la esperanza, en la expectativa de un resultado positivo y en la expectativa de que todo tendrá un final feliz. Ejemplo: "Espera que algo mejor suceda".
- Falta de aturdimiento (Na).- Consiste en ítems que reflejan la incapacidad del sujeto para enfrentar el problema y su tendencia a

desarrollar síntomas psicosomáticos. Ejemplo: "No tengo cómo lidiar con la situación".

- Reducción de la tensión (Rt).- Se caracteriza por elementos que reflejan un intento de sentirse mejor y relajar la tensión. Ejemplo: "Trate de sentirse mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas".
- Acción Social (So).- es que los demás sepan cuál es el problema y tratar de obtener ayuda para escribir peticiones o organizar actividades, como reuniones o grupos. Ejemplo: \ "Junte personas que tengan el mismo problema".
- Ignorar el problema (Ip) .- agrupa elementos refleja un esfuerzo consciente para negar el problema o ignorar Ejemplo: \ "Ignorar el problema ".
- Auto-incriminación (Cu).- Incluye comportamientos que indican que el sujeto es visto como responsable por los problemas o preocupaciones que él tiene. Ejemplo: "Sentirse culpable"
- Reserve para sí mismo (Re).- Es la estrategia expresada por ítems que reflejan que el sujeto huye de los demás y no quiere que ellos sepan sus problemas. Ejemplo: "Guarde mis sentimientos por mí solo".
- Busque apoyo espiritual (a) .- Está compuesto por elementos que reflejan una tendencia a rezar, para usar la oración y creer en la ayuda de un líder espiritual o Dios. Ejemplo: "Deje a Dios cuidar de mi problema".
- Mire a lo positivo (Po).- Se caracteriza por elementos que indican una visión optimista y positiva de la situación actual y una tendencia a ver el lado bueno de las cosas y se considera con suerte. Ejemplo: "Observe

el aspecto positivo de las cosas y piense en las cosas buenas".

- Busque ayuda profesional (Ap).- Es la estrategia para buscar la opinión de profesionales, como profesores u otros asesores. Ejemplo: "Pida consejo a una persona competente".
- Busque diversión relajante (Dr).- Se caracteriza por elementos que describen actividades de ocio y relajación, como la lectura o la pintura. Ejemplo: \ "Encuentre una manera de relajarse, por ejemplo, escuchar música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión".
- Distracción Física (Fi).- Consiste en ítems que se refieren a la dedicación al deporte, esfuerzo físico y quedar apto. Ejemplo: "Manténgase en forma y con buena salud".

2.2.5. Diferencia entre estilo y estrategia de afrontamiento

Es necesario establecer una distinción entre "estilos de confrontación" y "estrategias de confrontación". En primer lugar, los estilos de confrontación son un conjunto de características que distinguen a un joven de otro, las estrategias de afrontamiento, por otro lado, son procesos mentales. (Cognitivo, emocional o conductual) gestión intencionada búsqueda de respuesta (maestro, tolerar, reducir, minimizar) los requisitos y conflictos entre ellos internos y ambientales, para probar o superior a la persona de los recursos (Bahamon, Bedoya, Matoz y Zelaya, 2014, p. 45).

2.2.6 Recogida de recursos

Los recursos se conocen como capacidad de manejo como un conjunto de respuestas (pensamientos, sentimientos y acciones) que una sustancia usa para resolver situaciones problemáticas y reducir la tensión que crean. Las estrategias de confrontación son técnicas específicas utilizadas en cada contexto y pueden ir de un extremo a otro dependiendo de los estímulos que se manejan. El afrontamiento sería entonces un proceso

que impulsa al individuo en movimiento a enfrentar situaciones estresantes. No siempre la implementación de este proceso garantiza su éxito. Si logras resolver la situación problemática actual, la repetirá en situaciones similares. De lo contrario, buscará otro recurso (Lipowsky, Márquez, 2006, p.50).

Valverde, Crespo y del anillo (1996), citado por Lazarus y Folkman (1986), muestra que las situaciones son las que provocan una respuesta emocional, pero la interpretación de que el individuo hace que tales situaciones o estímulos. Estos autores sugirieron dos estilos de afrontamiento: centrarse en el problema (cambiar la situación problemática para que sea menos estresante) o sentimientos (tensión reducida, activación fisiológica y respuesta emocional). Con base en este modelo, se han desarrollado herramientas para evaluar el afrontamiento entre los jóvenes. Las estrategias consideradas evalúan los dos estilos propuestos por Lazarus y Folkman (1986) y un tercer estilo, inferior, sugerido por Frydenberg y Lewis (página 426).

2.3. Definiciones Conceptuales

Adolescencia: Es el período de desarrollo biológico, psicológico, sexual y social inmediatamente después de la infancia y comienza con la pubertad. Es un período vital entre la pubertad y la edad adulta, su duración varía según diferentes fuentes y puntos de vista médico, científico y psicológico. En general, lleva entre 10 y 12 años y se completa en 19 o 24.

Afrontamiento: son comportamientos y acciones que se generan en respuesta a las demandas que se hacen al individuo.

Estrategias: es el plan para resolver un problema. Consiste en una serie de medidas planificadas que ayudan a tomar decisiones y lograr los mejores resultados posibles.

Estrategias de gestión: el conjunto de acciones cognitivas y afectivas que surgen en respuesta a una determinada cuestión. Ellos representan un intento de restaurar el equilibrio o reducir la perturbación del individuo. Esto puede ser hecho resolviendo el problema, o sea, cambiando el estímulo o adaptándose a

la preocupación sin necesariamente proporcionar una solución (Frydenberg, 1997, p.35).

Estudiantes: es el sujeto cuya ocupación principal es la actividad del estudio, con la principal función de siempre aprender cosas nuevas.

Institución de enseñanza: Es conocida como una institución del centro que proporciona educación, sea educación o centro de formación profesional.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Tipos y diseño de investigación

3.1.1 Tipo de Investigación

En este sentido, Danhke (2003), citado por Hernández, Fernández y Baptista, afirma que "estudios descriptivos buscan especificar las propiedades, características y perfiles importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea objeto de un análisis. de forma que permiten medir la información recopilada para luego describir, analizar e interpretar sistemáticamente las características del fenómeno estudiado con base en la realidad del escenario propuesto.. Es por esta razón que la investigación descriptiva "incluye la descripción, registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual, composición o procesa fenómeno. El procedimiento se realiza en los resultados es dominante, o como una persona, grupo o cosa lleva a funcionar en el presente. Por Esta investigación de trabajos de propósito describe la realidad de las circunstancias reales y sus características básicas son introducir una interpretación correcta "(p.54).

El estudio es, por lo tanto, parte de una investigación de naturaleza descriptiva.

3.1.2 Diseño de la investigación

Dentro de este marco, resaltamos a Hernández, Fernández, Baptista (2010), que manifiestan que el diseño de investigación no experimental, de tipo transversal o transeccional, es adecuado para este tipo de investigaciones, debido a que se limitan a establecer relaciones sin precisar el sentido de causalidad o pueden analizar relaciones de causalidad. Asimismo, no se manipulan las variables, ya que solo se

analizaran y describirán las relaciones que existen entre las variables y las acciones, y solo se dedica a observar el fenómeno que se busca analizar para el problema en un momento único (p.5).

3.2. Población y Muestra.

3.2.1. Población

La Población está conformada por alumnos del distrito del Cercado de Lima - Barrios Altos, que pertenecen a las escuelas de San José de Artesano y Oscar Miroqueza de la Guerra, siendo aproximadamente 180 alumnos.

3.2.2 Muestra

La muestra será conformada por los alumnos de Barrios Altos siendo un total de 160 adolescentes en edades comprendidas entre 12 a 18 años.

Se utiliza la técnica de la entrevista, ya que se toma una muestra significativa de la población objetiva, teniendo en cuenta que mucho de los adolescentes se encuentran en hogares disfuncionales, padres consumidores de drogas y/o alcohol y en otros casos padres ausentes. De ese modo, se establecerán los criterios adecuados de inclusión y exclusión con el propósito de establecer parámetros cualitativos considerados para la muestra.

Tabla 1

Criterios de Exclusión e Inclusión para la muestra

Exclusión	Inclusión
✓ Que no sean Estudiantes del Distrito del Cercado de Lima – Barrios Altos.	✓ Estudiantes de 2° a 5° de Secundaria.
✓ Alumnos que no pertenezcan al Distrito del Cercado de Lima – Barrios Altos.	✓ Pertenecientes al Distrito del Cercado de Lima – Barrios Altos.
✓ Que no sean menos de 11 ni mayores de 18 años.	✓ Encontrarse entre las edades de 12 a 18 años.

Fuente: Elaboración Propia

3.3. Identificación de la variable y su operacionalización

Los estilos de enfrentamiento son operacionalmente definidos de puntuación en la escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS) Frydenberg y Lewis (1997), que mide la variable dependiendo de sus dimensiones, como para resolver el problema, la referencia a otros y Afrontamiento no productivo.

3.3.1. Identificación de la variable

Estrategias de afrontamiento

Como ya se explicó en los capítulos anteriores las estrategias de afrontamiento son aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales que están en constante cambios y nacen para afrontar exigencias externas y/o internos.

Para comprender la forma en como estudiamos la variable de estrategia de afrontamiento nos ayudara la siguiente tabla para entender con mayor exactitud el estudio

3.3.2. Operacionalización de la variable

Tabla 2

Estrategias de Afrontamiento

Variable	Dimensión	Indicador	Ítems
Escala de Afrontamiento	Resolver el Problema	a) Concentrarse en resolver el problema. b) Esforzarse y tener éxito. c) Invertir en amigos íntimos. d) Fijarse en lo positivo. e) Buscar diversiones relajantes. f) Distracción física.	a) 02,21,39,57,73. b) 03,22,40,58,74. c) 05,24,42,60,76. d) 16,34,52,70. e) 18,36,54. f) 19,37,55.
	Referencia a otros	a) Buscar apoyo social. b) Acción social. c) Buscar apoyo espiritual. d) Buscar ayuda profesional.	a) 01,20,38,56,72. b) 10,11,29,47,65. c) 15,33,51,69. d) 17,35,53,71.
	Afrontamiento no productivo	a) Preocuparse. b) Buscar pertenencia. c) Hacerse ilusiones. d) Falta de afrontamiento. e) Ignorar el problema. f) Reducción de la tensión. g) Reservarlo para sí. h) Autoinculparse.	a) 04,23,41,59,75. b) 06,25,43,61,77. c) 07,26,44,62,78. d) 08,27,45,63,79. e) 12,30,48,66. f) 09,28,46,64,80. g) 14,32,50,68. h) 13,31,49,67.

De este modo en la tabla 2, se detalla a la variable estudiada por Frydenberg y Lewis en su instrumento Adolescent Coping Scale (ACS), en la cual divide en estrategias que integran tres dimensiones: Resolver el problema, Referencia a otros y Afrontamiento no productivo

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.4.1. Técnica

Técnica de recolección de información indirecta: se trata de recopilar información de fuentes bibliográficas y estadísticas, revistas, trabajos de investigación, etc.

Técnica de recolección de información directa: se trata de recopilar información mediante la aplicación de la prueba a la población seleccionada.

Técnica de observación: es ver de modo directo si el objeto de investigación y así poder detallar y examinar situaciones frente a la problemática.

3.4.2. Instrumento

El instrumento utilizado es para esta investigación es la Escala de Afrontamiento para adolescente (ACS), de los creadores Frydenberg y Lewis (1993), esta prueba tiene como instrumento identificar las estrategias de afrontamiento más comunes utilizadas por los adolescentes. Asimismo, fue diseñada para los adolescente en Australia y adaptada al Perú para una población de escolares en Lima metropolitana desarrollado por la cual ayudara a obtener los resultados que se requiera (Canessa, 2002, p.30).

FICHA TECNICA

Nombre Original: Adolescent Coping Scale (ACS)

Autores: Frydenberg y Lewis

Creación: 1993

Adaptación Peruana: Beatriz Canessa

Año de Adaptación: 2002

Nº de Ítems: consta de 79 ítems cerrados más uno abierto

Objetivo: identificar las estrategias de afrontamiento más comunes aprovechadas por los adolescentes. Los elementos se distribuyen en 18 escalas, cada una reflejando una respuesta de enfrentamiento diferente y contiene entre 3 y 5 elementos.

Escalas del instrumento: Tres Estilos y 18 estrategias.

1) Resolver el problema (Solve the problem): Concentrarse en resolver el problema (Rp). Esforzarse y tener éxito (Es). Invertir en amigos íntimos (Ai). Fijarse en lo positivo (Po). Buscar diversiones relajantes (Dr). Distracción física (Fi).

2) Referencia a otros (Reference to others): Buscar Apoyo social (As). Acción social (So).- Buscar apoyo espiritual (Ae). Buscar ayuda profesional (Ap).

3) Afrontamiento no productivo (Non-productive coping), Preocuparse (Pr). Buscar pertenencia (Pe). Hacerse ilusiones (Hi). Falta de atontamiento (Na). Ignorar el problema (Ip). Reducción de la tensión (Rt). Reservarlo para sí (Re). Autoinculparse (Cu).

Confiabilidad

La confiabilidad fue medida por el Alfa de Crombach, el estudio presenta, en relación a la muestra utilizada 0,762 de los 4 elementos del instrumento.

Tabla 3

Análisis de confiabilidad de ACS

Alfa de Cronbach	N de elementos
.762	180

Fuente: Elaboración Propia

Para la investigación se realizó un análisis de la confiabilidad de la escala, la cual determinó un .993 de confiabilidad. Lo que beneficia su aplicación.

Validez

Por otro lado, la validez interna de la variable estudiada fue realizada por medio de un análisis factorial, obteniendo como resultado ,762.

Procedimiento y calificación del instrumento

Se le explica al adolescente que el cuestionario no implicará ninguna clase de juicio, así mismo, que no hay estrategias de afrontamiento buenas tampoco malas se explicará el por qué se hace la prueba y las instrucciones podrán ser leídas por el evaluador o dejar que el sujeto la lea.

La prueba se aplica en forma colectiva, se tendrá en cuenta el manejo del grupo para que los resultados sean confiables.

- Para la corrección se considerará que cada respuesta A B C D o E corresponde a una puntuación de 1 2 3 4 o 5 puntos.
- Para cada escala, la puntuación se obtendrá añadiendo los puntos obtenidos en cada uno de los 5 4 o 3 Para cada escala, la puntuación se obtendrá añadiendo los puntos obtenidos en cada uno de los en **“Puntuación Total”**.
- Esta puntuación total se multiplicará por 4, 5 o 7, dependiendo de los números de los elementos, como se indica en la hoja de respuestas para hallar la **“Puntuación Ajustada”**.

No me ocurre nunca o no lo hago (1),

Me ocurre o lo hago raras veces (2)

Me ocurre o lo hago algunas veces (3)

Me ocurre o lo hago a menudo (4)

Me ocurre o lo hago con mucha frecuencia (5)

Que corresponden a puntuaciones 1.2.3.4.5 respectivamente.

Finalmente, se obtiene el grado de uso que el adolescente da a cada una de las estrategias de afrontamiento interpretándose de forma cualitativa en un rango de puntuaciones de la siguiente manera.

Tabla 4

Baremos del ACS

Puntaje	Categoría
20-29	Estrategia no utilizada.
30-49	Se utiliza rara veces.
50-69	Se utiliza algunas veces.
70-89	Se utiliza a menudo.
90-100	Se utiliza con mucha frecuencia.

Fuente: Elaboración Propia

CAPÍTULO IV

Procesamiento, Presentación y Análisis de los Resultados

4.1. Procesamiento de los datos

El procesamiento de los resultados se realizó recopilando información de la muestra; donde se tomó la población que cumplió con los criterios de transposición. El proceso de recopilación de datos duró aproximadamente 30 minutos.

El proceso de recolección de datos ocurrió en la misma concentración de ensamblajes de estudiantes, de los cuales no todos respondieron al inventario a través de complejos. Aquellos que no siguieron el inventario fueron excluidos del análisis.

Cada cuestionario fue codificado para mantener la precisión en la base de datos y para la identificación específica de casos particulares, si los hubiera. En total, se completó la prueba total de 70 encuestados adultos, cumpliendo con los criterios de inclusión y exclusión establecidos en el capítulo anterior.

Se utilizó el programa Excel para poder trasladar los datos obtenidos de la entrevista. Luego se realizó las sumas de cada dimensión y del puntaje total con la intención de tenerlo listo para el procesamiento descriptivo.

Luego, se usó el programa SPSS v.24 con la intención de desarrollar las tablas de frecuencia y los resultados descriptivos. Además de corroborar la confiabilidad de la escala para el uso en la presente investigación.

Los resultados obtenidos muestran el estudio de la media, valores mínimo y máximo, y curtosis de la variable general.

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}$$

4.2. Presentación de Resultados

En este cuadro podemos ver que los 160 alumnos evaluados respondieron las preguntas de acuerdo a sus interrogantes, es decir ellos contestaban las preguntas realizadas bajo sus propias experiencias y sentimientos.

Tabla N° 5

Descripción de las estrategias de afrontamiento

Escala de Afrontamiento	Mín.	Máx.	ME	Curtosis
Resolver el Problema	37	117	81,82	,437
Referencia a otros	18	76	46,73	-,240
Afrontamiento no productivo	60	134	99,25	-,657

Fuente: Elaboración Propia.

En la tabla N° 5, se puede observar que la estrategia del afrontamiento no productivo mantiene una media de ME= 99,25. Asimismo la estrategia de resolver el problema mantiene un (ME= 81,82), y con menos promedio es Referencia a otros (ME=46,73).

Sin embargo, en la realización del análisis de curtosis, nos detalla que las estrategias: referencia a otros y afrontamiento no productivo, mantienen aglomeración de puntajes cerca a la media, lo que mantiene una curva leptocúrtica; mientras que la estrategia resolver el problema, mantiene una tendencia positiva, lo que muestra mayor dispersión en los puntajes, tomando una forma platicúrtica.

Objetivo general:

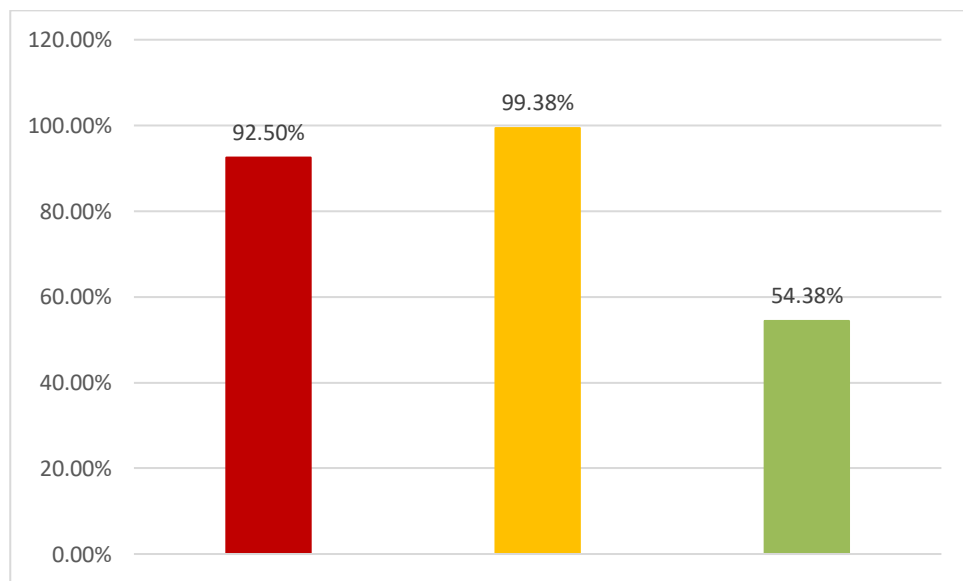
A continuación, se presentan el análisis de frecuencia del uso de las estrategias de afrontamiento que mantienen los estudiantes. El siguiente resultado responde al objetivo general que se plantea en la investigación.

Tabla 6

Frecuencia del uso de las estrategias de afrontamiento

Estrategia	Frecuencia	Porcentaje
Afrontamiento al problema	148	92.50%
Referencia a otros	159	99.38%
Afrontamiento no productivo	87	54.38%

Figura N° 1: Porcentaje de estrategias de afrontamiento utilizadas



Fuente: Elaboración Propia

En consecuencia, observamos que la estrategia más utilizada por los adolescentes es el de Referencia a Otros, teniendo un total de de 99.38%, así como también el Afrontamiento al Problema obteniendo 92.50%, mientras que el Afrontamiento no productivo obtuvo un 54.38%.

Objetivo específico 1:

Tabla 7.

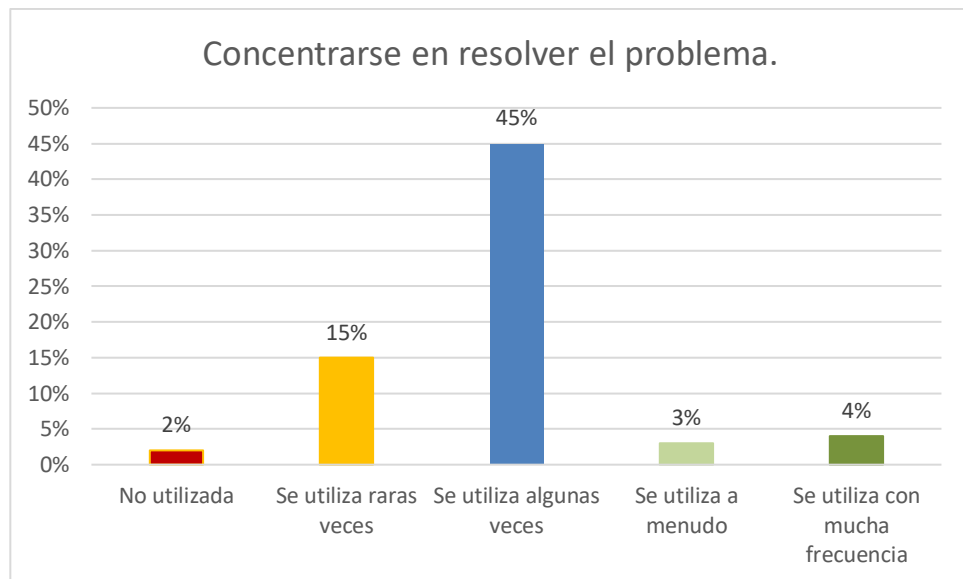
Análisis de frecuencia de las estrategias según dimensión: Resolver problemas

	Dimensión: Resolver problemas				
	No utilizada	Se utiliza raras veces	Se utiliza algunas veces	Se utiliza a menudo	Se utiliza con mucha frecuencia
Concentrarse en resolver el problema.	2%	15%	45%	3%	4%
Esforzarse y tener éxito.	1%	5%	45%	42%	7%
Invertir en amigos íntimos.	4%	31%	33%	30%	3%
Fijarse en lo positivo.	0%	10%	39%	43%	9%
Buscar diversiones relajantes.	2%	10%	16%	51%	22%
Distracción física.	13%	22%	17%	25%	23%

En la tabla 7, se determina que los estudiantes Buscan Diversiones Relajantes como en el que se describen actividades de ocio y relajantes como el de ver televisión, escuchar música u otros, alcanzando el 51% a menudo, el 45% busca el Concentrarse en Resolver Problemas siendo la estrategia que utilizan algunas veces y el Esforzarse y tener éxito también lo utilizan el algunas veces con 45%, mientras que la estrategia Fijarse en lo positivo ocupa el 43% siendo la que se utiliza a menudo, así como también el 33% invierte en amigos intimo algunas veces y por último en este porcentaje 25% de estudiantes utilizan la Estrategia de Distracción Física muy poca veces.

Gráficos individuales por cada estrategia:

Figura N° 2: Porcentaje de uso de Concentrarse en resolver el problema



Fuente: Elaboración Propia

En síntesis, la figura 2, se observa que la predominancia de uso de concentrarse en resolver el problema es de algunas veces con un (45%), lo que es un porcentaje superior a los demás usos.

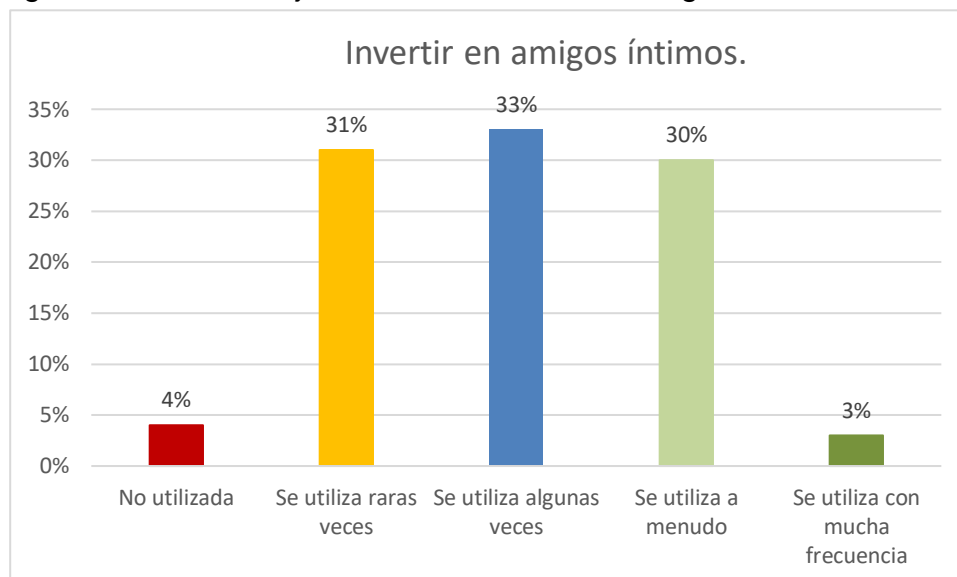
Figura N° 3: Porcentaje de uso de Esforzarse y tener éxito.



Fuente: Elaboración Propia

En resumen, el uso de la estrategia de Esforzarse y tener éxito, es usado algunas veces con un (45%) y de uso a menudo con (42%) por lo que los estudiantes se enfocan en el esfuerzo con objetivos de éxito.

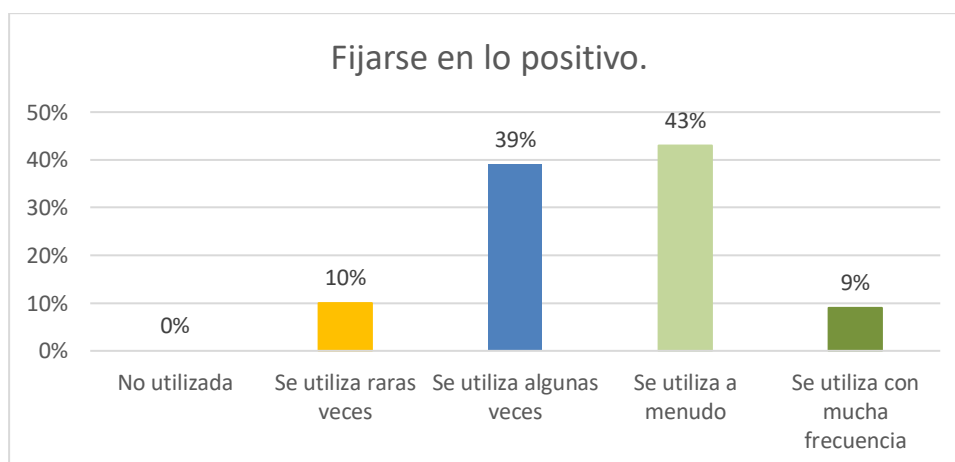
Figura N°4: Porcentaje de uso de Invertir en amigos íntimos.



Fuente: Elaboración Propia

En resumen, la figura 4, contiene el uso de invertir en amigos íntimos es usado algunas veces con un (33%), seguido de pocas veces utilizado con un (31%) y luego utilizado a menudo con otro (30%). Lo que muestra el uso de dicha estrategia.

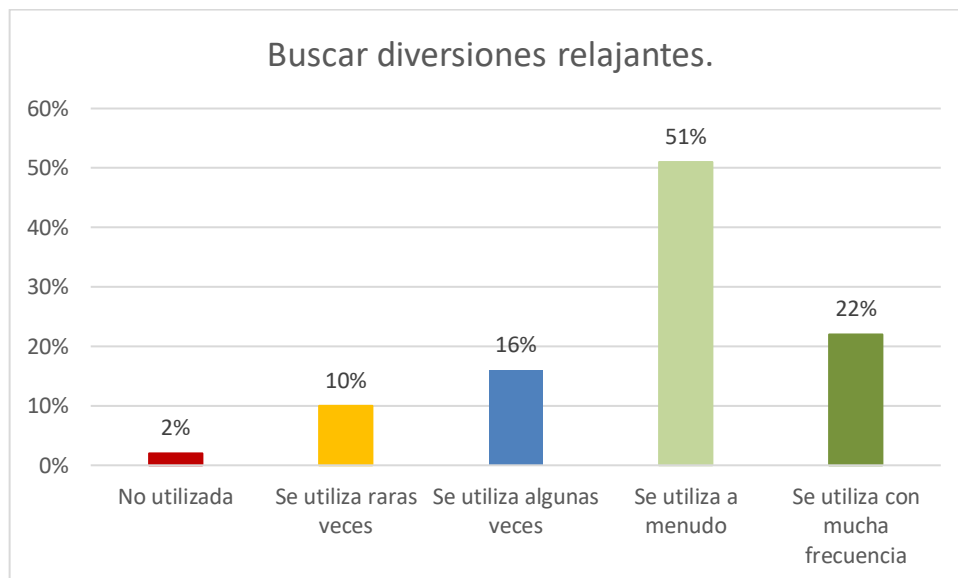
Figura N° 5: Porcentaje de uso Fijarse en lo positivo



Fuente: Elaboración Propia

En síntesis, la figura 5, muestra una estrategia de fijarse en lo positivo, es utilizado a menudo por los estudiantes con un (43%), también es utilizada algunas veces con (39%). Lo que determina la predominancia de uso de la estrategia.

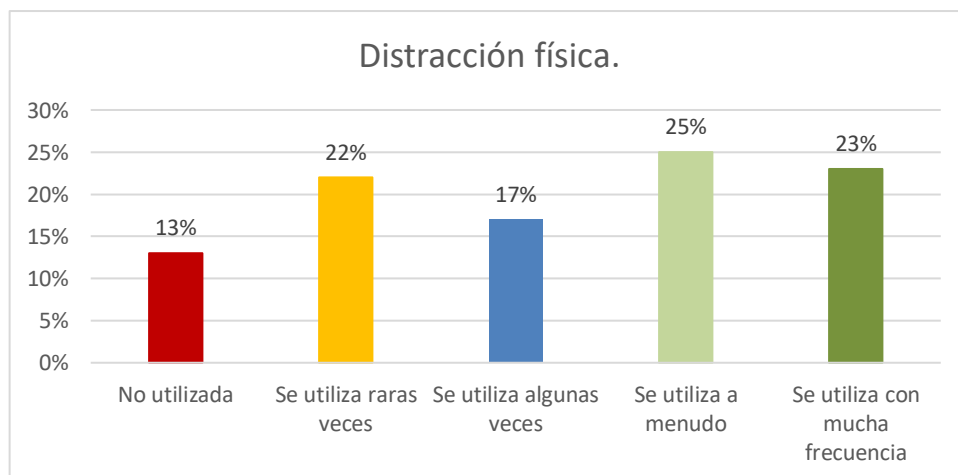
Figura N° 6: Porcentaje de uso de Buscar diversiones relajantes



Fuente: Elaboración Propia

En resumen, respecto a la figura 6, el uso de la estrategia Buscar diversiones relajantes, es usado a menudo por lo estudiantes con un (51%), seguido de su utilización con mucha frecuencia con otro (22%) lo que muestra su gran predominancia.

Figura N° 7: Porcentaje de uso de Distracción física



Fuente: Elaboración Propia

A modo de conclusión, respecto a la relación a la estrategia de Distracción física, el uso presenta una muestra variada y los porcentajes son casi equitativos. Utilizado a menudo (25), uso muy frecuente (23%), rara veces utilizado (22%), algunas veces (17%) y no utilizado un 13%).

Objetivo específico 2:

De este modo, en el objetivo 2, se estudiarán las estrategias entorno a la dimensión y referencia a otros.

Tabla N° 8

Análisis de frecuencia de las estrategias según dimensión: Referencia a otros

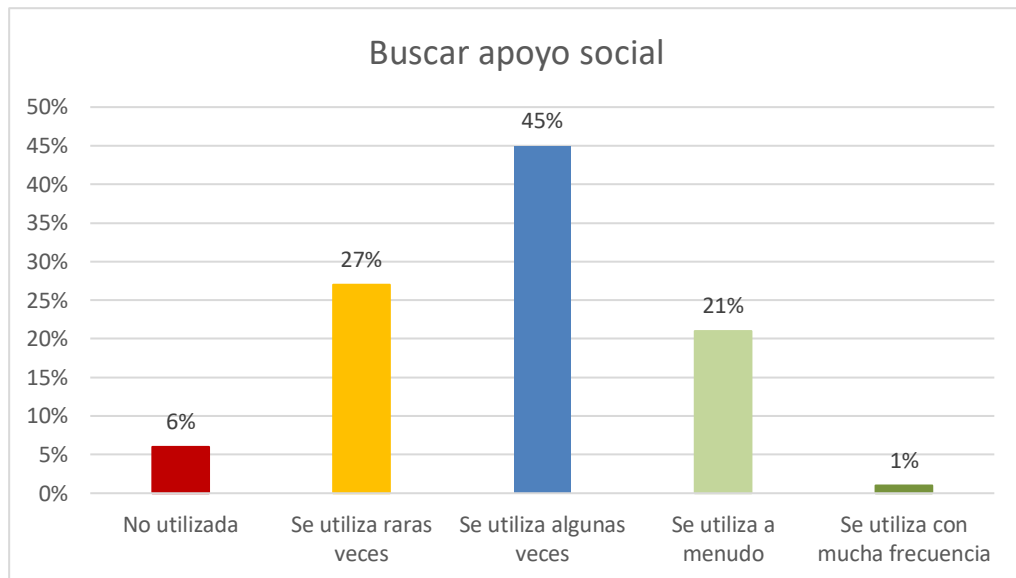
Dimensión: Referencia a otros					
	No utilizada	Se utiliza raras veces	Se utiliza algunas veces	Se utiliza a menudo	Se utiliza con mucha frecuencia
Buscar apoyo social	6%	27%	45%	21%	1%
Acción social	24%	59%	15%	2%	0%
Buscar apoyo espiritual	7%	23%	39%	25%	6%
Buscar ayuda profesional	9%	28%	36%	20%	8%

Fuente: Elaboración Propia

En tabla 8, se muestra que la estrategia más utilizada es el de Acción Social, en este caso el adolescente se reúne con jóvenes con su mismo problema, ocupando el 59% siendo esta la estrategia raras veces utilizada por estudiantes, el 45% Busca apoyo Social es decir busca apoyo para la solución de sus problemas en este caso busca algunas veces, el 39% Busca apoyo Espiritual a menudo mientras el 36% utiliza algunas veces la estrategia.

Para concluir realizaremos un análisis individual de las estrategias de manera descriptiva y visual, ya que las figuras ayudan a efectuar un análisis con un diagnóstico a mayor profundidad.

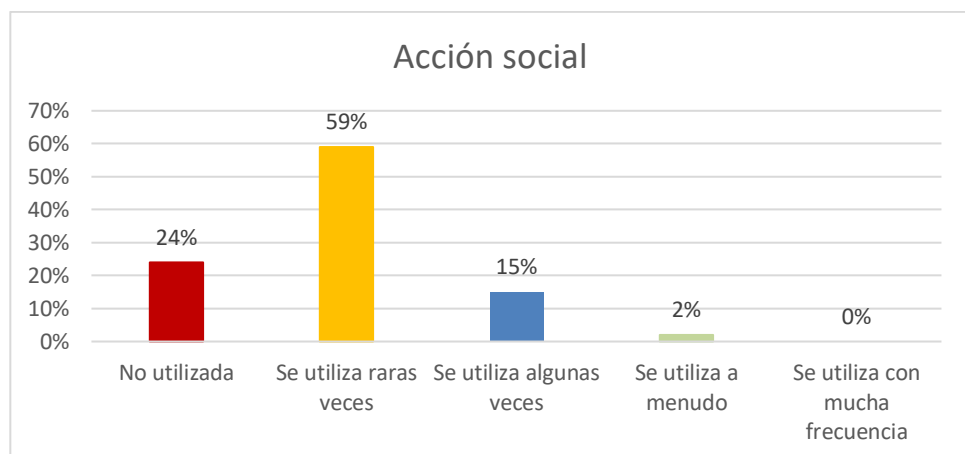
Figura N° 8: Porcentaje de uso de Buscar apoyo



Fuente: Elaboración Propia

En consecuencia, la figura 8, muestra que Buscar apoyo social es usado algunas veces por el 45% de estudiantes, luego es usado pocas veces (27%) y usado a menudo (21%).

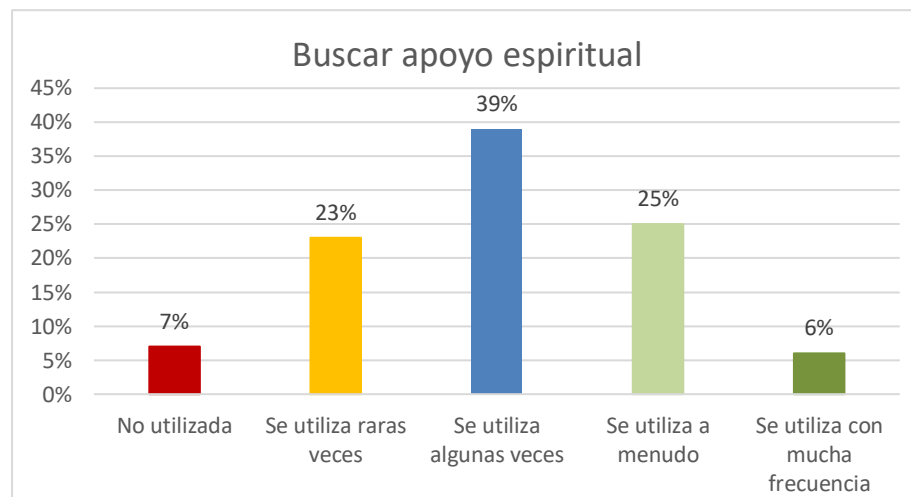
Figura N° 9: Porcentaje de uso de Acción social



Fuente: Elaboración Propia

Para concluir, en la figura 9, se puede ver que la Acción social es usado pocas veces con un (59%), y no utilizado por un 24%, lo que muestra la poca sensibilidad en relación a la sociedad.

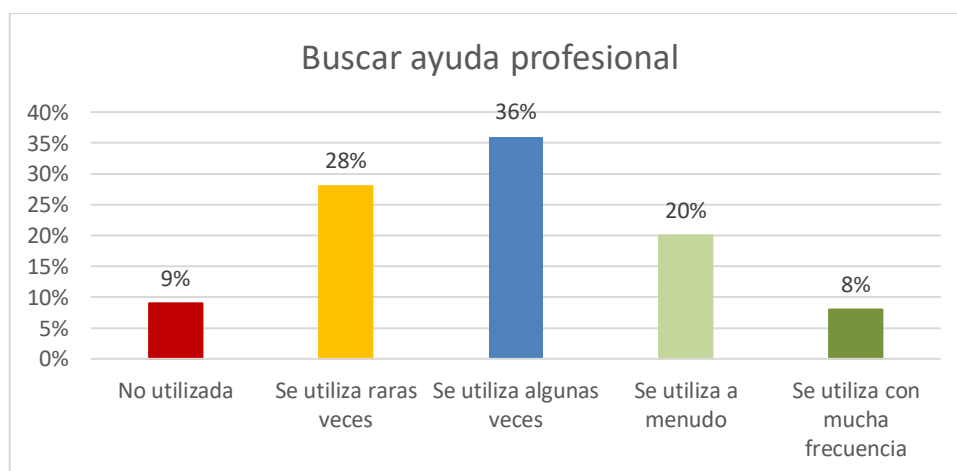
Figura N° 10: Porcentaje de uso de Buscar apoyo espiritual



Fuente: Elaboración Propia

En resumen, la búsqueda de apoyo espiritual, es usado algunas veces con un (29%), luego es usado a menudo con otro (25%), y utilizado raras veces por un 23% de los estudiantes del colegio. El 7% no hace uso de esta.

Figura N° 11: Porcentaje de uso de Buscar ayuda profesional



Fuente: Elaboración Propia

En síntesis, la figura 11, muestra que la Búsqueda de ayuda profesional es usado algunas veces con un (36%), luego raras veces utilizado tiene un (28%) y utilizado a menudo obtiene un (20%). Solo el 8% lo utiliza con frecuencia y el 9% no hace uso de esta.

Objetivo específico 3:

En este objetivo se muestra el análisis de las estrategias dentro de la dimensión de Afrontamiento no productivo. En consecuencia, se hace detalle específico por estrategia para observar el uso de manera gráfica apreciando mejor los resultados obtenidos.

Tabla N° 9

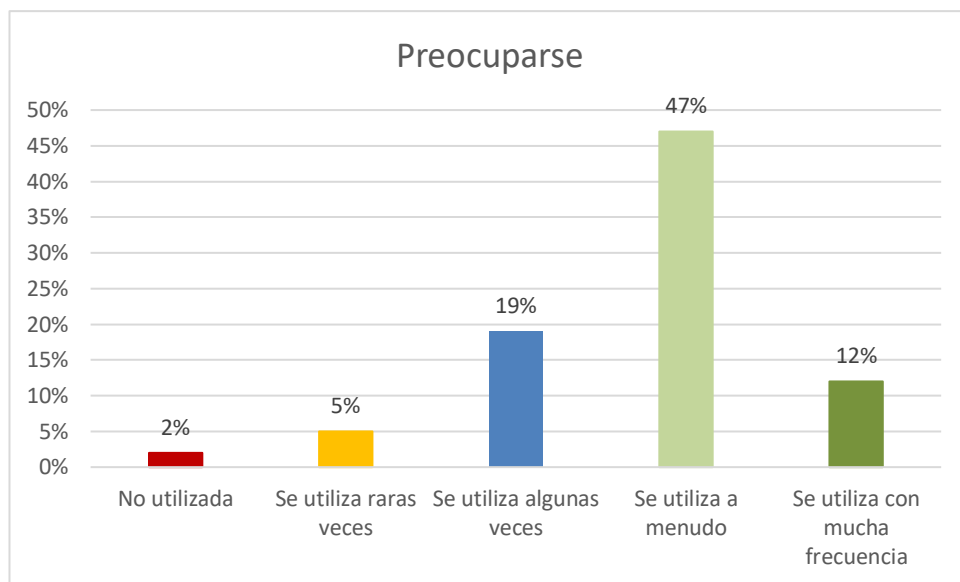
Análisis de frecuencia de las estrategias por dimensión: Afrontamiento no productivo

Dimensión: Afrontamiento no productivo					
	No utilizada	Se utiliza raras veces	Se utiliza algunas veces	Se utiliza a menudo	Se utiliza con mucha frecuencia
Preocuparse	2%	5%	19%	47%	12%
Buscar pertenencia	2%	16%	46%	21%	1%
Hacerse ilusiones	2%	29%	53%	16%	1%
Falta de afrontamiento	19%	41%	36%	5%	0%
Ignorar el problema	10%	46%	39%	5%	0%
Reducción de la tensión	38%	43%	4%	0%	0%
Reservarlo para sí	2%	30%	43%	23%	3%
Autoinculparse	9%	41%	34%	11%	6%

En la tabla 9 los estudiantes utilizan el 53% algunas veces la estrategia Hacerse Ilusiones es decir ellos creen que en la idea que todo saldrá bien, basándose en la esperanza, el 47%, se Preocupa en el futuro, el 46% Busca Pertenencia algunas veces a lo igual que Ignorar el Problema, el 43% es Reservado para sí y busca Reducción de la Tensión raras veces,

y en la última escala utiliza la estrategia Falta de Afrontamiento y el Autoculparse.

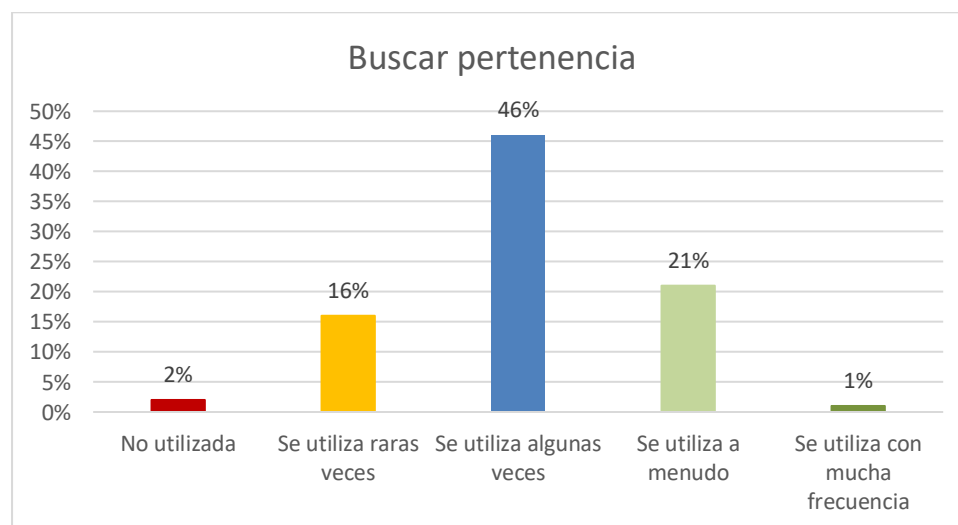
Figura 12. Porcentaje de uso de Preocuparse



Fuente: Elaboración Propia

En consecuencia, en relación a la figura 12, se evidencia que la estrategia Preocuparse es presenciado y utilizado a menudo por un 47%, luego es usado algunas veces con un (19%), utilizado con frecuencia obtiene un (12%), raras veces tiene un (5%) y no utilizado mantiene un (2%).

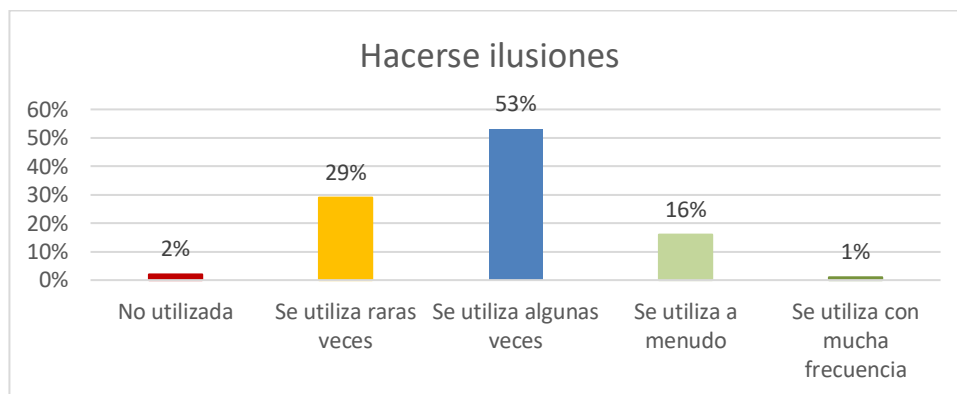
Figura 13. Porcentaje de uso de Buscar pertenencia



Fuente: Elaboración Propia

En síntesis, la estrategia Buscar pertenencia, es utilizado algunas veces con un (46%), luego utilizado a menudo obtiene un (21%), raras veces utilizado con un (16%), no utilizado por el 2% de estudiantes y utilizado por frecuencia 1%.

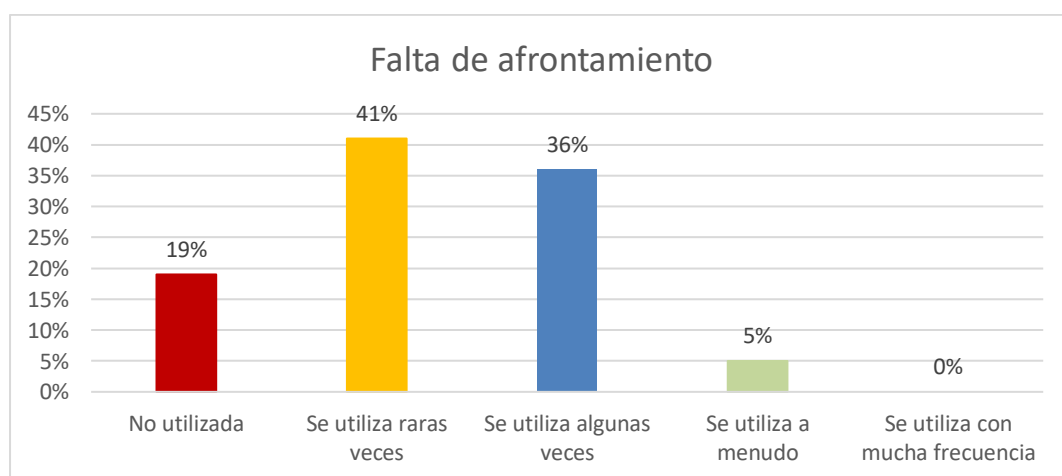
Figura 14: Porcentaje de uso de Hacerse ilusiones



Fuente: Elaboración Propia

A modo de conclusión, la figura 14, muestra que Hacerse ilusiones tienen una frecuencia alta en algunas veces con un (53%), raras veces obtiene un (29%), a menudo tiene un (16%), no se hacen ilusiones con un 2%; y, el 1% constantemente se hacen ilusiones.

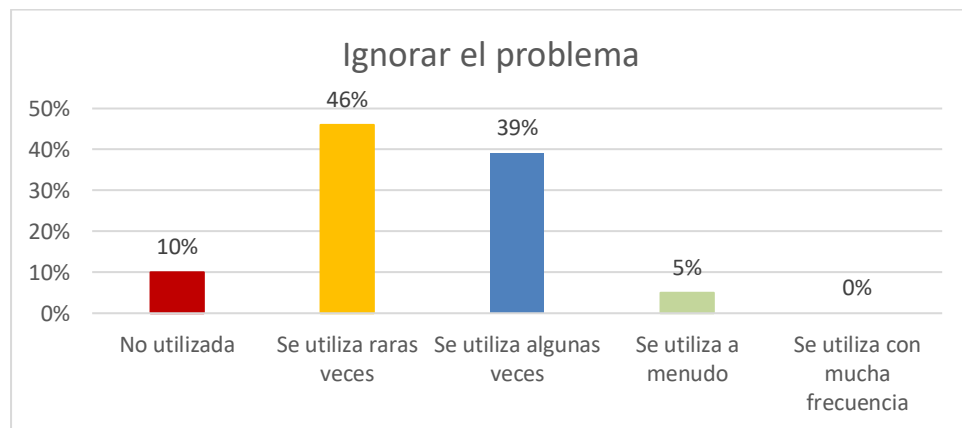
Figura 15: Porcentaje de uso de Falta de afrontamiento



Fuente: Elaboración Propia

En resumen, la figura 15 muestra que la falta de afrontamiento está presente raras veces con un 41%, algunas veces obtiene un 36%, no utiliza tiene un (19%), a menudo hace uso de un 5%, y ningún estudiantes lo usa de manera frecuente mantiene un (0%).

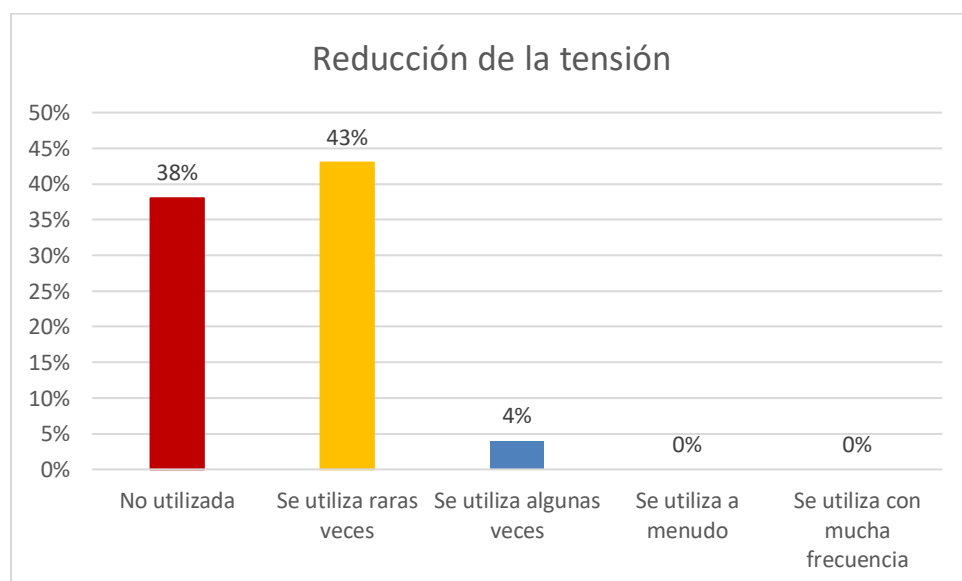
Figura 16: Porcentaje de uso de Ignorar el problema



Fuente: Elaboración Propia

En relación a las implicaciones de la figura 16, la estrategia de ignorar el problema se presenta raras veces con un 46%, algunas veces mantiene un 39%, no se utiliza obtiene 10%, se utiliza a menudo tiene un 5%, y no es usado con mucha frecuencia (0%).

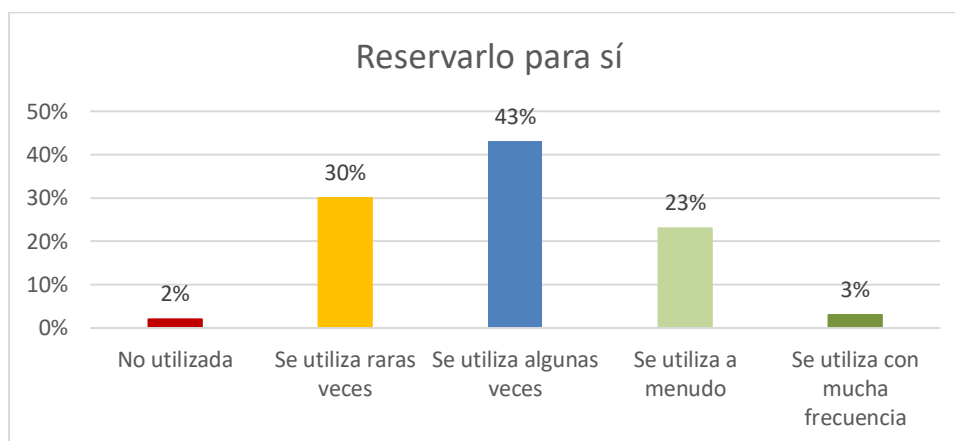
Figura 17: Porcentaje de uso de Reducción de la tensión



Fuente: Elaboración Propia

En síntesis referente a la Reducción de la tensión, se observa que es utilizado por el 43% en raras ocasiones; luego un 38% no lo utiliza, el 4% refiere que lo utiliza algunas veces y otros se mantienen con 0 %.

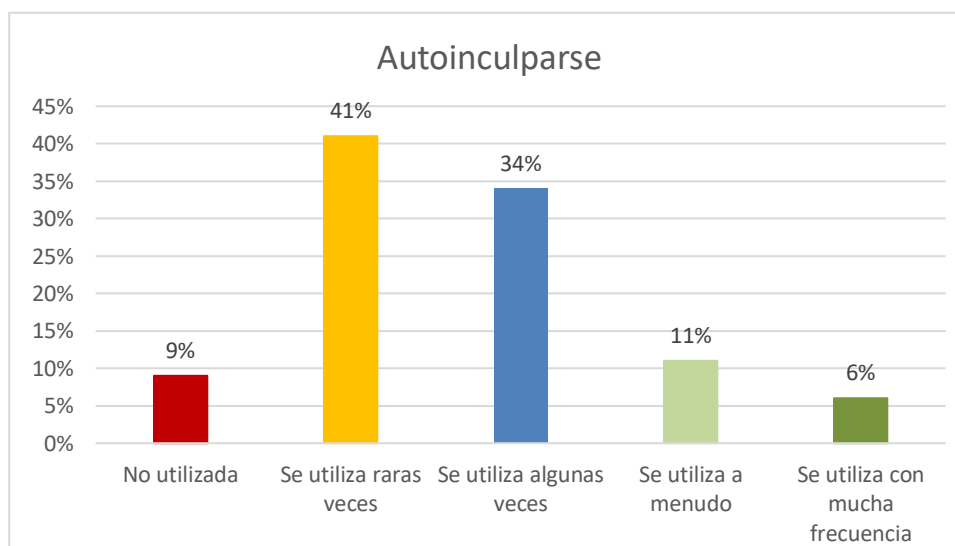
Figura 18: Porcentaje de uso de Reservarlo para sí



Fuente: Elaboración Propia

En consecuencia, la figura 18 muestra que la estrategia de Reservarlo para sí, solo lo usan algunas veces con un (43%), luego usado raras veces obtiene un (30%), se utilizado a menudo tiene un (23%), el 3% lo utiliza con frecuencia y un 2% no lo usa.

Figura 19: Porcentaje de uso de Autoinculparse



Fuente: Elaboración Propia

En conclusión, la figura 19, muestra que el factor autoinculpa, obtiene un uso de raras veces con un (41%), algunas veces (34%), utilizado a menudo (11%), el 9% no lo utiliza y un 6% lo usa con mucha frecuencia.

En el test aplicado a los estudiantes se | una pregunta para saber en quienes confían cuando tenían un problema y teniendo como opciones los ítems en el cuadro siguiente.

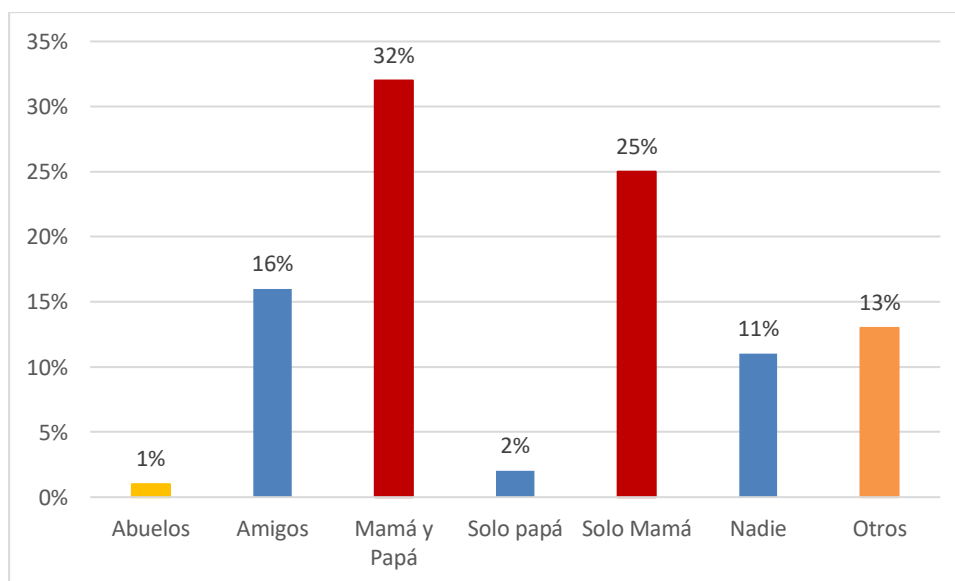
Tabla N° 10

Búsqueda de apoyo de la muestra

Buscan apoyo	Frecuencia	Porcentaje
Abuelos	1	1%
Amigos	26	16%
Mamá y Papá	51	32%
Solo papá	3	2%
Solo Mamá	40	25%
Nadie	18	11%
Otros	21	13%

Fuente: Elaboración Propia

Figura 20: Porcentaje de la Búsqueda de apoyo.



Fuente: Elaboración Propia

Del cuadro anterior podemos determinar que:

- 51 Alumnos tiene confianza en Mamá y Papá siendo el 32% de 160 alumnos.
- 40 de ellos buscan ayuda en solo Mamá,
- 26 de ellos solo en amigos

4.3. Análisis y discusión de resultados

Iniciando el análisis, se obtuvo que de las tres dimensiones con que cuenta la prueba, la dimensión de Referencia a otros, tiene como puntaje promedio 99.38%, siendo la más utilizada de las estrategias de afrontamiento por los adolescentes en los colegios San Jose de Artesano y Oscar Miroquezada de la Guerra de Barrios Altos – Cercado de Lima. Además, en el análisis del objetivo general se pudo concluir que las estrategias más utilizadas son: Buscar apoyo social, Acción Social, Buscar apoyo Espiritual, Buscar ayuda profesional; de los cuales en todas las estrategias sus respuestas se refieren a que utilizan a menudo. Este puntaje afirma el análisis estadístico, al igual que el estudio realizado por Chan (2007) donde determina que dichas estrategias son las más utilizadas, a excepción de buscar pertenencias y falta de afrontamiento, estableciendo que dichos jóvenes no presentan un afrontamiento claro y preciso, al igual que se dan cuenta de sus problemas, pero no realizan acciones para superarlos. En contraposición a estos resultados, los estudios de Martínez y Morote (2011) reflejaron que las estrategias de afrontamiento más usadas fueron: preocuparse y esforzarse a causa de que dichos adolescentes tienen como mayores preocupaciones su futuro y su rendimiento escolar.

En el estudio de los resultados de la dimensión Resolver el Problema sobresalen las estrategias buscar diversiones relajantes (51%), y distracción física (25%) por parte de los estudiantes. Igualmente, los estudios de Molina y Muevecela (2016) y Gonzales (2015) indicaron que la estrategia más utilizada es buscar diversiones relajantes y distracción física respectivamente.

Al continuar con el análisis, los resultados de la dimensión Referencia a Otros mostraron un porcentaje de 99.38%: Buscar apoyo social, acción social, buscar apoyo espiritual, buscar ayuda profesional. Respecto al análisis de los resultados, podemos darnos cuenta que los adolescentes buscan el apoyo en su entorno.

Por otro lado, en la dimensión Afrontamiento no productivo tiene como resultado 51.38%: Preocuparse, Buscar pertenencia, Hacerse ilusiones, Falta de atontamiento, Ignorar el problema, Reducción de la tensión, Reservarlo para sí, Autoinculparse, las estrategias con más bajo nivel de porcentaje por los adolescentes. Esto da lugar a que, los estudiantes cuando se encuentran en una situación problemática, en el entorno social, no presentan conductas de afiliación y buscan formas de reducir la tensión. Por lo general, prefieren ignorar el inconveniente o reservarlo para sí mismos (Frydenberg, 1997; Frydenberg y Rowley, 1998; Lazarus, 1966). Sin Embargo (51) estudiantes buscan apoyo en Mamá y Papa y 40 de ellos tienen la confianza en mamá. Los profundos cambios, la inestabilidad que caracterizan al adolescente (Garaigordobil, 2011) y la falta de experiencia llevan al estudiante al uso frecuente de estas estrategias que se relacionan con formas menos eficaces de afrontar un problema. Así también se entiende que los estudiantes que utilizan un estilo improductivo se caracterizan por ser más inseguros y empiezan a desconfiar de sus habilidades (Fantin, Florencito y Correché, 2005), lo cual explica por qué algunos de ellos reservan sus problemas para sí mismos.

4.4. Conclusiones

- La mayoría de los adolescentes entre 12 – 18 años del nivel secundario de las instituciones educativas San José de Artesanos y Oscar Miroquezada de la Guerra utilizan el 99.38% con mucha frecuencia de adolescentes posee un afrontamiento con Referencia a otros, con tendencia a un nivel de afrontamiento alto, sus recursos para el logro de sus objetivos; aun así, se requiere de apoyo para las dificultades más complejas en la resolución de problemas.
- En relación a los adolescentes a los que se le aplicó dicho test se puede observar que el desarrollo de sus habilidades sociales, las personas incrementan sus capacidades en el área de las interrelaciones personales en busca de un concepto personal requiriendo un mayor apoyo basados en la práctica diaria. En cuanto a las Expectativas Futuras y Autonomía más de la mitad de los adolescentes encuestados presentan un nivel de afrontamiento no productivo bajo; pues no tienen en claro los proyectos a lograr en su vida; lo que dificultaría el camino a una autorrealización personal.
- En relación a las características de referencia los adolescentes, tienen un nivel de afrontamiento alto, ya que buscan apoyo en otras personas que tengan el mismo problema y así poder buscar la solución para el desarrollo emocional, algunos casos las personas en las que se refugian son de su misma edad, algunos con madurez mental y en otros no, corriendo el riesgo de cometer errores a futuro, como el de los embarazos no planificados o las drogas.
- Los adolescentes entre 12-16 años del sexo femenino presentan mayor nivel de afrontamiento alto – medio en comparación con el masculino. Así también una menor cantidad con nivel de afrontamiento bajo que el masculino.

4.5. Recomendaciones

- Fortalecer su confianza para su desarrollo emocional.
- Realizar talleres de autoestima para afianzar su crecimiento personal.
- Realizar una metodología de enseñanza para el maestro y el padre, ya que son la base del crecimiento y el aprendizaje para los jóvenes adolescentes.
- Realizar el estudio en otro grupo poblacional teniendo como población a los estudiantes de las Instituciones Educativas

CAPÍTULO V

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

“Vales más de lo que crees”

5.1. Descripción de la problemática

De acuerdo con la conclusión de las estrategias de afrontamiento son la dimensión utilizada menos "afrontamiento no productiva" (con un total de 50,6%), lo que significa que los estudiantes de las instituciones educativas están preocupados por lo que otros piensan, que temen el futuro, esperan que algo bueno puede pasar a ellos , que no se encuentran con problemas a veces entran en el consumo de alcohol y drogas, debido a que tienen dificultades para socializar y sentirse culpable, es importante en este contexto para referirse a la familia es el valor más importante para el inicio de consumo de alcohol para los estudiantes de la escuela secundaria, mientras que los amigos En el barrio hay tabaco y marihuana y estudia compañeros para el consumo de otras drogas ilegales.

5.2. Objetivos

5.2.1. Objetivo General

- Fortalecer su autoestima en los estudiantes, mediante el programa de intervención.

5.2.2. Objetivo Especifico

- Potenciar la capacidad de autocontrol, dialogo, reflexión y toma de decisiones con actividades y retos diarios.
- Crear actividades a los estudiantes para el desarrollo de sus capacidades.
- Capacitar al adolescente para prevenir consumos y comportamientos de riesgo y/o problemáticos con talleres.

5.3. Justificación

Teniendo en cuenta que los adolescentes pasan por un periodo de cambios biológicos, psicológicos, sexual y social, es importante elaborar un programa de intervención para disminuir la problemática y agenciar a los adolescentes de recursos adecuados a su edad que puedan ayudarlo a resolver problemas, en la actualidad carecen de una serie de recursos que los perjudica en muchos aspectos de su vida.

5.4. Alcance.

Está dirigido a los adolescentes de las instituciones educativas San José de Artesano y Oscar Miroquezada de la Guerra de Barrios Altos del Cercado de Lima

5.5. Metodología

El programa consiste en Informar a los participantes del tema a desarrollar, identificado con ejemplos o situaciones presentadas, desarrollar y utilizar técnicas específicas, el tiempo utilizado por cada sesión es de 1 Hora aproximadamente por aula, se realizara en 4 meses dichas intervenciones el lugar de aplicación se dará en cada aula de la instituciones educativas San José de Artesano y Oscar Miroquezada de la Guerra de Barrios Altos del Cercado de Lima.

5.6. Actividades

Con todo lo planteado hasta el momento, se determina el programa de intervención por medio de las sesiones o actividades que se aplicarán a la muestra con intención de forjar y fortalecer las estrategias de afrontamiento más ideales en relación a sus capacidades y habilidades.

Aprendo a quererme”

Sesión 1: “Amate más preocúpate menos”

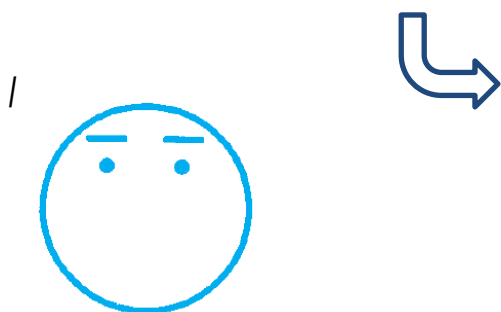
Objetivo: Descubrir la destreza del estudiante para enfrentar y superar problemas

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	<ul style="list-style-type: none"> - Dar a conocer el programa - Establecer las reglas. 	Presentación de la Psicóloga ante los estudiantes, se da a conocer el programa y se establecen las reglas.	10´	
Dinámica: "El caracol"	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer los nombres de los estudiantes. - Diferenciar cada emoción según su estado de ánimo. 	<p>Se forman grupos, se les entrega unos pines donde se colocan los nombres.</p> <p>Se colocan en una caja los nombres y se revolotean, luego se les pide que saquen un pin, cuando tienen todos un pin tienen que buscar al compañero que le corresponda el nombre.</p> <p>En este programa el alumno podrá diferenciar sus estados de ánimos y así podrá manejar sus emociones</p>	20´	Papel. Plumón. Alfileres. Pines.
“Soy yo”	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercitar habilidades de autoconocimiento. - Fomentar una visión realista y positiva de sí mismo / a y de las propias posibilidades. - Descubrir las bases teóricas de la autoestima. 	Se le entregara al estudiante unas hojas impresas con unas caras donde tendrán que dibujar si están alegres o tristes y luego escribirán la razón por la cual colocaron esa imagen reforzando así su cualidad.	25´	Hojas. Impresión. Bolígrafos.
La Rueda	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocer las emociones - Fortalecer su autoconcepo. 	Se realiza una rueda de preguntas y respuestas donde se reforzara el autoconcepo del estudiantes	15´	

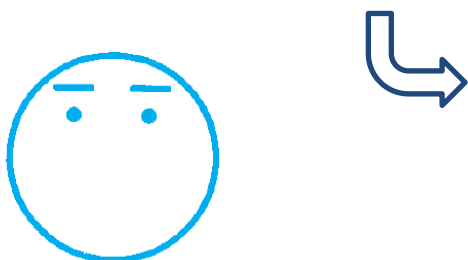
Fuente: MINEDU (2005).

El autoconcepto

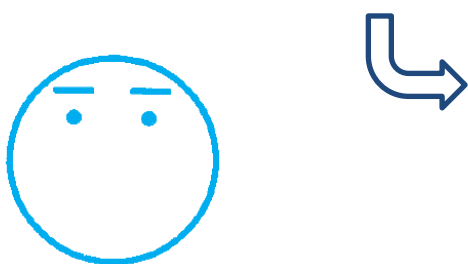
*Como estoy
en la familia.*



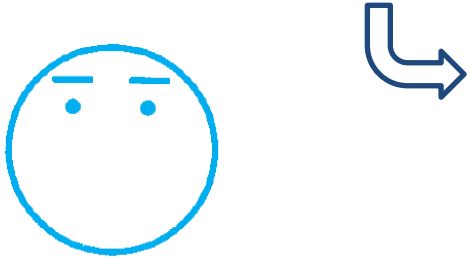
*Como me encuentro
en la escuela o instituto*



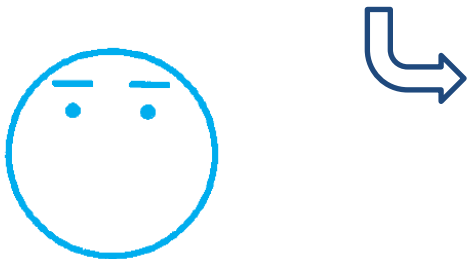
Como me relaciono con los demás



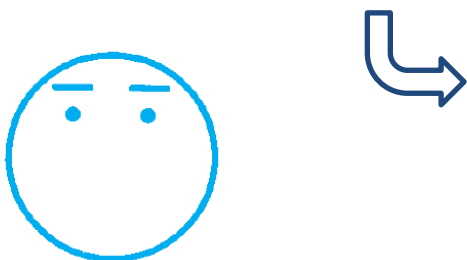
Como considero que me ven los demás



Lo que más me molesta de mi mismo



Lo que más me gusta de mi mismo



Respecto a mi presente y mi futuro



Sesión 2: “Somos Únicos”

Objetivo: Fortalecer su autoestima a los estudiantes para superar pensamientos negativos.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	<ul style="list-style-type: none"> • Dar a conocer el programa. • Establecer reglas. 	Presentación del programa y establecer las reglas para la mejor elaboración.	5´	
Dinamica: “Chu chu wa”	<ul style="list-style-type: none"> • Relajar al estudiante. 	Se le pide al estudiante que de favor se pongan de pie y que coloquen sus brazos hacia delante y empezamos a cantar y cada uno de ellos tiene que bailar, de esta forma romperemos el hielo.	10´	música
	<ul style="list-style-type: none"> • Quererse y poder llegar a la aceptación. 	Con esta sesión el estudiante podrá conocer sus defectos y virtudes.	5´	
Dinámica: “En busca de lo profundo”	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer más de uno y de otros profundizando en los sentimiento, valores, virtudes y defectos. 	Se forman grupos, cada uno entrevista al otro durante 10 minutos, se les hace pregunta encaminadas a conocer al otros como “amigo íntimo” con sus sentimientos valores, virtudes y defectos. Luego cada uno tiene que presentar al compañero entrevistado ante los demás.	20´	Papel. Lapicero
Mi sentir	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer las emociones. • Fortalecer su autoconcepto. 	Se realiza una rueda de preguntas de cómo se han sentido a lo largo del ejercicio y la impresión que le ha producido a los demás miembros del grupo.	15´	

Sesión 3: “Me quiero”

- Objetivo: Reconocer su cuerpo y aprender a valorarlo

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	<ul style="list-style-type: none"> • Dar a conocer el programa. • Establecer reglas. 	Presentación del programa y establecer las reglas para la mejor elaboración.	5´	
Dinámica: “Yo respiro”	<ul style="list-style-type: none"> • Relajar al estudiante para su programa de intervención. 	Enseñarle al estudiante técnicas de respiración y así el estudiante pueda relajarse.	10´	
	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer su cuerpo y aprender a valorarlo 	En esta sesión, el estudiante podrá analizar su cuerpo y aprenderá a cuidarlo	5´	
Dinámica: “Aceptación de la figura corporal”	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer el grado de aceptación de la figura corporal y de sus partes. • Reflexionar sobre cómo favorecer la aceptación de la figura corporal. 	En este taller las hojas de preguntas se les entrego en una anterior sesión. Observación y autoexploración táctil ante el espejo del cuerpo desnudo y valorar de 1 a 10 el grado de aceptación de cada una de las partes de la propia figura corporal.	20´	Papel Lapicero
Expongo	<ul style="list-style-type: none"> • Reforzando lo positivo. • Fortalecer su autoconcepo. 	Se realiza una rueda de preguntas de cómo se sintieron la realizar este ejercicio, y se les hace saber que su cuerpo es bello sin esperar que otros nos lo digan.	15´	

Aceptación de la figura corporal

Tras observación y autoexploración táctil ante el espejo del cuerpo desnudo:

1) Contesto a las siguientes preguntas:

- ¿Soy alto/a, bajo/a? ¿Soy gordo/a, flaco/a?
- ¿Cómo es mi cuerpo de espaldas, de perfil?
- ¿Cómo es mi pelo?
- ¿Cómo es mi cara: ojos, nariz, orejas, boca,...?
- ¿Cómo es mi cuello?
- ¿Cómo son mis hombros, mis pechos,...?
- ¿Cómo es mi abdomen?
- ¿Cómo son mis genitales: pene, testículos, clítoris, vagina,...?
- ¿Cómo son mis nalgas, mi ano?
- ¿Cómo son mis brazos, mis manos?
- ¿Cómo son mis caderas?
- ¿Cómo son mis muslos, mis piernas, mis pies?
- ¿Qué partes, al acariciarlas, he sentido placer?

2) Valoro de 1 a 10 el grado de a

Altura

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Volumen

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Cabeza

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Pelo

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ojos

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nariz

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Orejas

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Boca (labios y dientes)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Cuello

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Hombros

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Pechos

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Abdomen

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Pene / Clítoris

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Testículos / Vagina

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nalgas

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ano

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Brazos

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Manos

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Caderas

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Muslos

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Piernas

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Sesión 4: “Alcanzando la Felicidad”

- Objetivo: Ejercitar habilidades de autoconocimiento.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	<ul style="list-style-type: none"> • Dar a conocer el programa. • Establecer reglas. 	Presentación del programa y establecer las reglas para la mejor elaboración.	5´	
Dinámica: “El Abrazo”	<ul style="list-style-type: none"> • Calmar sentimientos y emociones. 	En esta actividad el estudiante sentirá confort, tranquilidad a través de esta técnica	10´	
	<ul style="list-style-type: none"> • Fortalecer su confianza 	En esta sesión el estudiante podrá reunir sus cualidades.	5´	
Dinámica: “Mi revista preferida”	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercitar habilidades de autoconocimiento y de autor revelación hacia los demás. 	Escribir, a partir de las cualidades positivas, un anuncio intentando venderse uno mismo a los demás. Puesta en común de los anuncios.	20´	Papel Lapicero Diploma
Lluvia de preguntas	<ul style="list-style-type: none"> • Emplear su confianza con los conocimientos adquiridos. 	Se pregunta al estudiante que piensa del taller y que tanto se logró conocer.	15´	

Graduado por la Escuela de Autoestima

otorgado a

Por su anuncio demostrativo de una gran valía

Centro de Salud Manuel Merino

10 de diciembre de 1998

Patricio José Ruiz

Julia Cano

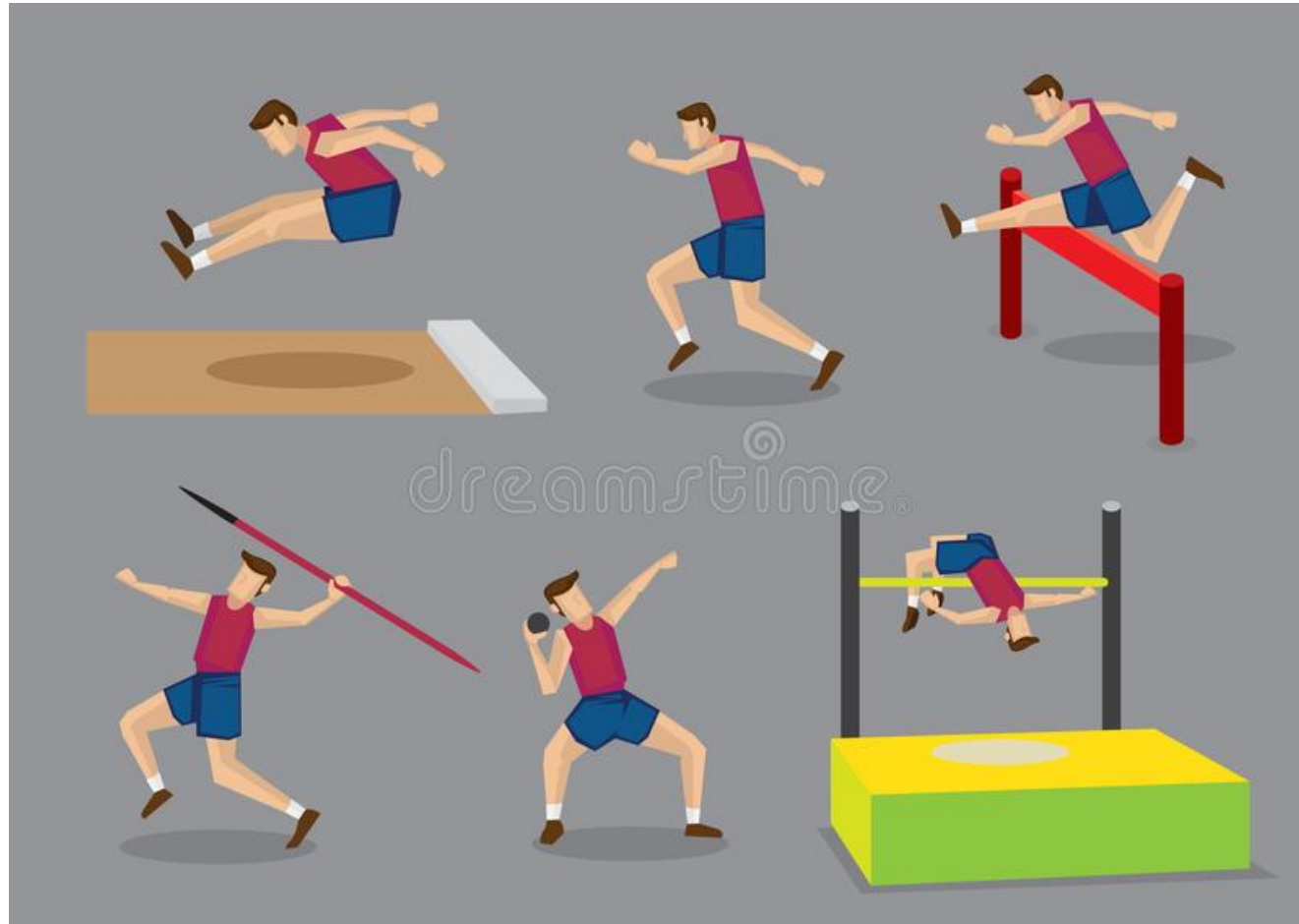
Rocio Puebla

Sesión 5: “Yo quiero...”

Objetivo: Desarrollar actividades a los estudiantes para descubrir su talento.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	<ul style="list-style-type: none"> • Dar a conocer el programa. • Establecer las reglas. 	Presentación del psicólogo ante los estudiantes, se da a conocer el programa y se establecen las reglas.	10´	
Dinámica: “Palo Palito”	<ul style="list-style-type: none"> • Integrar a los estudiantes con un juego. 	Se les pide a los alumnos que se levanten de las sillas, respiremos y exhalemos, luego se les pide que levanten las manos hacia arriba y cantamos palo palito eh... y las movemos al compás de la canción	10´	Papel Plumón Alfileres Pines
	<ul style="list-style-type: none"> • Mostrarle que tipo de deporte pueden practicar. 	El estudiante podrá conocer qué tipo de deporte es el que le pueda gustar y así podrá practicarlo.	5´	
“Mi deporte”	<ul style="list-style-type: none"> • Proporcionar información acerca de las diferentes actividades deportivas que existen. 	Se les entrega una hoja con imágenes de deportes y ellos tienen que colocar que significa cada una de ellas y como se realizan.	25´	Hojas Impresión Bolígrafos.
La lluvia	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitar al estudiante qué actividades puede realizar. • Fomentar el deporte 	Se realizan preguntas para ver que tanto conocimiento han adquirido con la actividad.	15´	





Sesión 6: “Yo soy”

Objetivo: Reconocer su talento.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	<ul style="list-style-type: none"> • Dar a conocer el programa. Establecer las reglas. 	Presentación del psicólogo ante los estudiantes, se da a conocer el programa y se establecen las reglas.	10´	
El revuelo	<ul style="list-style-type: none"> • Permitir al estudiante que sea expresivo. 	Se les pide a los estudiantes que sus carpetas se coloquen en la pared y ellos se mesclen, al terminar el tiempo ellos deberían quedarse donde estaban, y vemos la postura en la que se quedaron.	15´	
	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar lo que más le apasiona. 	El estudiante al relatar su historia podrá identificar lo que más le gusta y así podrá identificar su talento.		
“Mi futuro”	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer el talento innato que tiene cada estudiante. 	<p>Esta tarea se deja un día antes para realizarla en casa.</p> <p>Escribir la historia de tu vida en 10 o 15 páginas, este ejercicio ayudará a descubrir el talento que tiene, en estas hojas se colocaran las cosas que más les gustaba hacer antes y después de los deberes, sobre el lugar de vida y luego escribe tú futuro, sobre los lugares que quieres visitar, que cosas quieres conseguir.</p>	30´	Hojas Bolígrafos.
La pelota	<ul style="list-style-type: none"> • Dar a conocer al estudiante lo que más le gusta y no se había dado cuenta. • Reconocer su talento. 	Se realizan preguntas para que tanto talento tenían y no lo conocían.	15´	

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bahamón, M. (2012). Bulimia y estrategias de afrontamiento en adolescentes escolarizados de la ciudad de Pereira, Colombia. *Revista Latinoamericana de Psicología*. Recuperado de www.scielo.org.co/pdf/psdc/v29n1/v29n1a07.pdf
- Balcázar, P. (2006). Percepción de los jóvenes para afrontar su vida. *Interpsiquis*, Recopilado de <http://hdl.handle.net/20.500.11799/21589>
- Bedoya, N. Matoz, L. Zelaya, E. (2014). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. *Revista Neuropsiquiátrica*, 77(4), 262-270. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v77n4/a09v77n4.pdf>
- Canessa, B. (2000). Adaptación psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima metropolitana. Recopilado de <http://psycnet.apa.org/record/2002-10734-001>
- Chan, L. (2007). Estrategias de afrontamiento frente al bajo rendimiento académico de estudiantes. *Temát. Psicol.* 3(1), 45-63. Recuperado de http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/revistas_postgrado/2007.pdf#page=45
- Costa, P. T., Somerfield, M. R. y McCrae, R. R. (1996). Personality and coping: a reconceptualization. En: M. Zeidner y N.E. Endler (Eds), *Handbook of coping: theory, research, applications*. Nueva York: Wiley.
- Peralta, A., Ochoa, O., Cornejo, M. y Barrera, R (2009). Test de Rorschach: respuestas diferenciales entre pacientes con y sin intento suicida. *Fractal, Rev. Psicol.*, 21(3). doi: Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1590/S1984-02922009000300004>
- Figueroa, M., Contini, N., Betina, A., Levín, M. y Estévez, A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico: un estudio con

adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Anales de Psicología*, 21(1), 66-72. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/167/16721108.pdf>

Frydenberg, E. & Lewis, R. (1993). Boys play sport and girls turn to others: age, gender and ethnicity as determinants of coping. *Journal of Adolescence*, 16, 253-266

Frydenberg, E. & Lewis, R. (1997). *Manual: Escalas de afrontamiento para adolescentes (ACS)*. Madrid: TEA.

Frydenberg, E. (1997). *Adolescent coping: Theoretical and research perspectives*. Londres: Routledge

Frydenberg, E. y Rowley, G. (1998). Coping with social issues: What Australian university students do. *Issues in Educational Research*, 8 (1), 33-48.

Ison, M. (2003) El afrontamiento: estrategias para el manejo del estrés. *Revista IDEA, San Luís*, (16)37, 1 -9

Lazarus R.S. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. México: Martínez Roca.

Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and coping process*. Nueva York: Mc Graw Hill.

Lipowski, J. (1970). Physical illness, the individual and the coping process. *Psychiatry Medicine*, 1(3), 91-102. Recuperado de <http://garfield.library.upenn.edu/classics1989/A1989U926700001.pdf>

Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(2), 359-378. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/337/33760209.pdf>

Martínez, P. y Morote, R. (2011). Preocupaciones de adolescentes de Lima y sus estilos de afrontamiento. *Revista de Psicología de la PUCP*, 19 (2), 211-236.

Ministerio de Educación del Perú (2003). Definición y finalidad - Ley general de Educación 28044 Cap II, Art. 66 Recuperado de http://www.minedu.gob.pe/p/ley_general_de_educacion_28044.pdf

Ministerio de Salud (2005). Manual de habilidades sociales en adolescentes escolares. Lima: MINSA.

ANEXO 1
MATRIZ DE CONSISTENCIA

**“ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES EN EL DISTRITO DEL CERCADO DE LIMA –
BARRIOS ALTOS”**

DEFINICIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	DEFINICIÓN DE LA VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	METODOLOGÍA
Problema general	Objetivo general	<p>Estrategias de afrontamiento</p> <p>Lazarus y Folkman, (1986) define las estrategias de afrontamiento como el “conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente</p>	<p>Dimensión 1:</p> <p>Afrontamiento activo frente al problema:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Concentrarse en resolver el problema -Esforzarse y tener éxito 	<p>Tipo: Descriptivo</p> <p>Diseño: No experimental de corte transversal</p> <p>Población: 104 Estudiantes varones de tercer grado de secundaria de la Institución Educativa</p>

¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento más comunes utilizadas por los adolescentes del Cercado de Lima – Barrios Altos?	Descubrir las escalas de afrontamiento que presentan los adolescentes del Cercado de Lima – Barrios Altos.	cambiantes que se surgen para hacer frente a las demandas específicas externas y/o internas, que son valoradas como excedentes a los recursos que presenta el individuo”.	-Invertir en amigos íntimos - Buscar pertenencia - Reservarlo para sí -Fijarse en lo positivo -Buscar diversiones relajantes -Distracción física	Parroquial San Vicente Ferrer, Los olivos - 2017 Muestra: 82 Estudiantes varones de tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San
Problema específico	Objetivo específico		Dimensión 2	Tipo de muestreo:
- ¿Cómo resuelven problemas los adolescentes de los colegios de San José de Artesano y Oscar Miroquezada de la Guerra de Barrios Altos?	- Identificar las maneras de resolver problemas que tienen los adolescentes del Cercado de Lima, de Barrios Altos. - etallar las formas de buscar referencia en		Referencia a otros: -Buscar apoyo social -Acción social -Buscar apoyo espiritual -Buscar ayuda profesional	probabilístico Instrumento: Escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS) Calificación: Escala tipo Likert con 5 opciones de respuesta

<p>- ¿Cómo buscan referencias en otros los adolescentes de los colegios de San José de Artesano y Oscar Miroquezada de la Guerra de Barrios Altos?</p> <p>- ¿Cómo realizan el afrontamiento no productivo los adolescentes de los colegios de San José de Artesano y Oscar Miroquezada de la Guerra de Barrios Altos?</p>	<p>otros que tienen los adolescentes del Cercado de Lima, de Barrios Altos.</p> <p>- Determinar las formas de afrontamiento no productivo que realizan los adolescentes del Cercado de Lima, de Barrios Altos.</p>		<p>Dimensión 3</p> <p>Afrontamiento no productivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Preocuparse -Buscar pertenencia - Hacerse ilusiones -Falta de afrontamiento -Ignorar el problema -Reducción de la tensión -Reservarlo para sí -Autoinculparse 	<p>Aplicación: de 12 a 18 años.</p> <p>Duración 15 minutos aprox</p> <p>Adaptado al Perú por Beatriz Canessa.</p>
---	--	--	--	--

ANEXO 2

ESCALA DE AFRONTAMIENTO PARA ADOLESCENTES

Frydenberg y Lewis, Año 1993 - España

Validado por, Canessa, Beatriz, Año 1995 –Perú

Estimados estudiantes, queremos agradecer el tiempo que usted empleará en la resolución de este cuestionario. El mismo tiene por objetivo “Identificar las estrategias de afrontamiento más comunes utilizadas por los adolescentes en el colegio **“San José de Artesanos”**”

Género: (F) – (M) Grado: Edad:.....

- Cuando tienes dudas sobre un tema, con quien compartes:

- | | | |
|----------------|--------------|--------------|
| a) Mamá y Papá | b) Solo Mamá | c) Solo papá |
| d) Abuelos | | |
| | e) Amigos | f) Otros |
| g) Nadie | | |

Instrucciones:

Los estudiantes suelen tener ciertas preocupaciones o problemas sobre temas diferentes, como la escuela, el trabajo, la familia, los amigos, el mundo en general, etc. En este cuestionario encontrarás una lista de formas diferentes con las que la gente de tu edad suele encarar una gama amplia de problemas o preocupaciones. Deberás indicar, marcando la letra correspondiente, las cosas que tú sueles hacer para enfrentarte a esos problemas o dificultades. En cada afirmación debes marcar con una "X" sobre la letra A, B, C, D o E según creas que es tu manera de reaccionar o de actuar frente a los problemas. No hay respuestas correctas o erróneas. No dediques mucho tiempo a cada frase; simplemente responde lo que crees que se ajusta mejor a tu forma de actuar.

Nunca lo hago A

Lo hago raras veces B

Lo hago algunas veces C

Lo hago a menudo D

Lo hago con mucha frecuencia E

Por ejemplo, si algunas veces te enfrentas a tus problemas mediante la acción de "Hablo con otros-para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema", deberías marcar la C como se indica a continuación:

1	Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema	A	B	C	D	E
2	Me dedico a resolver lo que está provocando el problema	A	B	C	D	E
3	Sigo con mis tareas como es debido	A	B	C	D	E
4	Me preocupo por mi futuro	A	B	C	D	E
5	Me reúno con mis amigos más cercanos	A	B	C	D	E
6	Trato de dar una buena impresión en las personas que me importan	A	B	C	D	E
7	Espero que me ocurra lo mejor	A	B	C	D	E
8	Como no puedo hacer nada para resolver el problema, no hago nada	A	B	C	D	E
9	Me pongo a llorar y/o gritar	A	B	C	D	E
10	Organiza una acción en relación con mi problema	A	B	C	D	E

11	Escribo una carta a una persona que siento que me puede ayudar con mi problema	A	B	C	D	E
12	Ignoro el problema	A	B	C	D	E
13	Ante los problemas, tiendo a criticarme	A	B	C	D	E
14	Guardo mis sentimientos para mí solo(a)	A	B	C	D	E
15	Dejo que Dios me ayude con mis problemas	A	B	C	D	E
16	Pienso en aquéllos que tienen peores problemas, para que los míos no parezcan tan graves	A	B	C	D	E
17	Pido consejo a una persona que tenga más conocimiento que yo	A	B	C	D	E
18	Encuentro una forma de relajarme, como oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión, etc.	A	B	C	D	E
19	Practico un deporte	A	B	C	D	E
20	Hablo con otros para apoyarnos mutuamente	A	B	C	D	E
21	Me dedico a resolver el problema utilizando todas mis capacidades	A	B	C	D	E
22	Sigo asistiendo a clases	A	B	C	D	E
23	Me preocupo por buscar mi felicidad	A	B	C	D	E
24	Llamo a un(a) amigo(a) íntimo(a)	A	B	C	D	E
25	Me preocupo por mis relaciones con los demás	A	B	C	D	E
26	Espero que un milagro resuelva mis problemas	A	B	C	D	E

27	Frente a los problemas, simplemente me doy por vencido(a)	A	B	C	D	E
28	Intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas	A	B	C	D	E
29	Organizo un grupo que se ocupe del problema	A	B	C	D	E
30	Decido ignorar conscientemente el problema	A	B	C	D	E
31	Me doy cuenta que yo mismo(a) me complico la vida frente a los problemas	A	B	C	D	E
32	Evito estar con la gente	A	B	C	D	E
33	Pido ayuda y consejo para que se resuelvan mis problemas	A	B	C	D	E
34	Me fijo en el aspecto positivo de las cosas y trato de pensar en las cosas buenas	A	B	C	D	E
35	Busco ayuda o consejo de un profesional para resolver los problemas	A	B	C	D	E
36	Salgo y me divierto para olvidar mis dificultades	A	B	C	D	E
37	Realizo ejercicios para mantenerme en forma y con buena salud	A	B	C	D	E
38	Busco ánimo en otras personas	A	B	C	D	E
39	Considero otras puntos de vista y trato de tenerlos en cuenta	A	B	C	D	E
40	Trabajo intensamente (Trabajo duro)	A	B	C	D	E
41	Me preocupo por lo que está pasando	A	B	C	D	E

42	Empiezo, o si ya existe, mejoro la relación con mi enamorado(a)	A	B	C	D	E
43	Trato de adaptarme a mis amigos	A	B	C	D	E
44	Espero que el problema se resuelva por si sólo	A	B	C	D	E
45	Me pongo mal (Me enfermo)	A	B	C	D	E
46	Culpo a los demás de mis problemas	A	B	C	D	E
47	Me reúno con otras personas para analizar el problema	A	B	C	D	E
48	Saco el problema de mi mente	A	B	C	D	E
49	Me siento culpable por los problemas que me ocurren	A	B	C	D	E
50	Evito que otros se enteren de lo que me preocupa	A	B	C	D	E
51	Leo la Biblia o un libro sagrado	A	B	C	D	E
52	Trato de tener una visión positiva de la vida	A	B	C	D	E
53	Pido ayuda a un profesional	A	B	C	D	E
54	Me doy tiempo para hacer las cosas que me gustan	A	B	C	D	E
55	Hago ejercicios físicos para distraerme	A	B	C	D	E
56	Hablo con otras personas sobre mi problema para que me ayuden a salir de él	A	B	C	D	E
57	Pienso en lo que estoy haciendo y por qué lo hago	A	B	C	D	E
58	Busco tener éxito en las cosas que estoy haciendo	A	B	C	D	E
59	Me preocupo por las cosas que me puedan pasar	A	B	C	D	E

60	Trato de hacerme amigo(a) íntimo(a) de un chico o de una chica	A	B	C	D	E
61	Trato de mejorar mi relación personal con los demás	A	B	C	D	E
62	Sueño despierto que las cosas van a mejorar	A	B	C	D	E
63	Cuando tengo problemas, no sé cómo enfrentarlos	A	B	C	D	E
64	Ante los problemas, cambio mis cantidades de lo que como, bebo o duermo	A	B	C	D	E
65	Me reúno con las personas que tienen el mismo problema que yo	A	B	C	D	E
66	Cuando tengo problemas, me aíso para poder evitados	A	B	C	D	E
67	Me considero culpable de los problemas que me afectan	A	B	C	D	E
68	Ante los problemas, evito que otros sepan cómo me siento	A	B	C	D	E
69	Pido a Dios que cuide de mí	A	B	C	D	E
70	Me siento contento(a) de cómo van las cosas	A	B	C	D	E
71	Hablo acerca del problema con personas que tengan más experiencia que yo	A	B	C	D	E
72	Consigo apoyo de otros, como de mis padres o amigos, para solucionar mis problemas	A	B	C	D	E
73	Pienso en distintas formas de enfrentarme al problema	A	B	C	D	E
74	Me dedico a mis tareas en vez de salir	A	B	C	D	E
75	Me preocupo por el futuro del mundo	A	B	C	D	E

76	Procuro pasar más tiempo con la persona con quien me gusta salir	A	B	C	D	E
77	Hago lo que quieren mis amigos	A	B	C	D	E
78	Me imagino que las cosas van a ir mejor	A	B	C	D	E
79	Sufro dolores de cabeza o de estómago	A	B	C	D	E
80	Encuentro una forma de aliviar la tensión; por ejemplo, llorar o gritar o beber o tomar drogas	A	B	C	D	E

ANEXO 3

Análisis de confiabilidad actual

Resumen de procesamiento de casos

	N	%
Válido	159	98,8
Casos Excluido ^a	2	1,2
Total	161	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,993	80

Estadísticas de elemento

	Media	Desviación estándar	N
1	2,748	1,1417	159
2	3,057	1,1376	159
3	3,667	1,0105	159
4	4,220	1,0228	159
5	3,170	1,2335	159
6	3,849	1,1149	159
7	3,698	1,2865	159
8	2,327	1,1773	159
9	2,296	1,3243	159
10	2,818	1,1952	159
11	1,717	1,3554	159
12	2,233	1,3178	159
13	2,497	1,5089	159
14	3,447	1,5205	159
15	3,088	1,6928	159
16	2,811	1,6580	159
17	3,428	1,7006	159

18	4,296	1,5973	159
19	3,403	1,8354	159
20	3,252	1,7573	159
21	3,447	1,8164	159
22	4,629	1,6287	159
23	3,881	2,0075	159
24	2,849	2,2110	159
25	3,308	2,0957	159
26	1,987	2,2218	159
27	2,000	2,2864	159
28	1,553	2,2993	159
29	1,679	2,3582	159
30	2,220	2,4356	159
31	2,818	2,5330	159
32	2,289	2,6201	159
33	2,962	2,7046	159
34	3,836	2,6407	159
35	2,748	2,8794	159
36	3,000	2,9166	159
37	3,151	3,0298	159
38	3,044	3,0757	159

39	3,233	3,0877	159
40	2,742	3,2457	159
41	3,610	3,2058	159
42	3,201	3,4435	159
43	3,384	3,3466	159
44	2,314	3,5097	159
45	2,591	3,5350	159
46	1,755	3,6138	159
47	2,358	3,7286	159
48	2,881	3,7776	159
49	2,899	3,8929	159
50	3,107	3,9708	159
51	2,403	4,0754	159
52	4,025	3,9999	159
53	2,667	4,2392	159
54	4,000	4,1567	159
55	3,258	4,3432	159
56	2,931	4,4182	159
57	3,792	4,3894	159
58	4,365	4,4057	159
59	4,233	4,5105	159

60	3,270	4,7008	159
61	3,730	4,7088	159
62	3,654	4,8418	159
63	2,830	4,9186	159
64	2,855	5,0689	159
65	2,182	5,1298	159
66	2,686	5,2073	159
67	2,774	5,2746	159
68	3,252	5,3320	159
69	3,962	5,4061	159
70	3,805	5,4325	159
71	3,258	5,5657	159
72	3,352	5,6357	159
73	3,553	5,6643	159
74	3,409	5,7514	159
75	3,566	5,8499	159
76	3,553	5,9221	159
77	2,182	6,0555	159
78	3,912	6,0424	159
79	3,145	6,1960	159
80	2,390	6,3435	159

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
1	243,742	58131,484	-,068	,994
2	243,434	58116,981	-,042	,994
3	242,824	58110,842	-,034	,994
4	242,270	58084,350	,020	,994
5	243,321	58005,865	,148	,994
6	242,642	57973,383	,225	,994
7	242,792	57944,672	,240	,994
8	244,164	57873,467	,389	,994
9	244,195	57829,981	,414	,994
10	243,673	57806,551	,500	,994
11	244,774	57720,936	,572	,994
12	244,258	57724,446	,583	,994
13	243,994	57672,905	,580	,994
14	243,044	57695,827	,544	,994
15	243,403	57613,533	,589	,994
16	243,679	57571,586	,655	,994

17	243,063	57541,123	,676	,994
18	242,195	57546,133	,713	,994
19	243,088	57474,258	,702	,994
20	243,239	57420,474	,797	,993
21	243,044	57393,156	,803	,993
22	241,862	57425,436	,855	,993
23	242,610	57333,062	,789	,993
24	243,642	57261,269	,783	,993
25	243,182	57243,758	,845	,993
26	244,503	57166,277	,870	,993
27	244,491	57141,695	,867	,993
28	244,937	57099,781	,901	,993
29	244,811	57038,306	,933	,993
30	244,270	57044,211	,898	,993
31	243,673	57011,259	,891	,993
32	244,201	56971,845	,893	,993
33	243,528	56919,390	,905	,993
34	242,654	56920,797	,927	,993
35	243,742	56828,496	,917	,993
36	243,491	56827,277	,906	,993
37	243,340	56777,909	,906	,993

38	243,447	56735,135	,922	,993
39	243,258	56701,775	,941	,993
40	243,748	56663,076	,920	,993
41	242,881	56646,751	,942	,993
42	243,289	56595,144	,908	,993
43	243,107	56580,640	,944	,993
44	244,176	56511,931	,941	,993
45	243,899	56476,737	,956	,993
46	244,736	56417,866	,969	,993
47	244,132	56370,166	,966	,993
48	243,610	56370,138	,954	,993
49	243,591	56320,294	,952	,993
50	243,384	56293,137	,948	,993
51	244,088	56234,296	,954	,993
52	242,465	56247,617	,965	,993
53	243,824	56149,197	,960	,993
54	242,491	56176,429	,965	,993
55	243,233	56107,129	,957	,993
56	243,560	56042,425	,972	,993
57	242,698	56055,718	,972	,993
58	242,126	56034,946	,978	,993

59	242,258	55988,838	,977	,993
60	243,220	55915,578	,970	,993
61	242,761	55889,145	,981	,993
62	242,836	55848,150	,972	,993
63	243,660	55818,757	,969	,993
64	243,635	55762,765	,964	,993
65	244,308	55701,025	,978	,993
66	243,805	55685,563	,969	,993
67	243,717	55644,711	,974	,993
68	243,239	55631,499	,968	,993
69	242,528	55617,327	,960	,993
70	242,686	55568,116	,975	,993
71	243,233	55504,775	,976	,993
72	243,138	55462,905	,980	,993
73	242,937	55436,869	,985	,993
74	243,082	55415,354	,977	,993
75	242,925	55383,868	,972	,993
76	242,937	55335,034	,978	,993
77	244,308	55264,215	,981	,993
78	242,579	55258,182	,986	,993
79	243,346	55236,924	,968	,993

80	244,101	55161,015	,971	,993
----	---------	-----------	------	------

Estadísticas de escala

Media	Varianza	Desviación estándar	N de elementos
246,491	58095,18 8	241,0294	80

ANEXO 4

Evidencias





Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 25%

Date: miércoles, junio 13, 2018

Statistics: 4072 words Plagiarized / 16207 Total words

Remarks: Medium Plagiarism Detected - Your Document needs Selective Improvement.

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y

TRABAJO SOCIAL / Trabajo de Suficiencia Profesional Estrategias de Afrontamiento para adolescentes de los colegios de San José de Artesano y Oscar Miroquezada de la Guerra de Barrios Altos Para optar el Título Profesional de Licenciado en

Psicología Presentado por:

Autor: Bachiller Claudia Lizet Horna Torres Lima-Perú 2018